VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

КАРАТЭ

空手

1

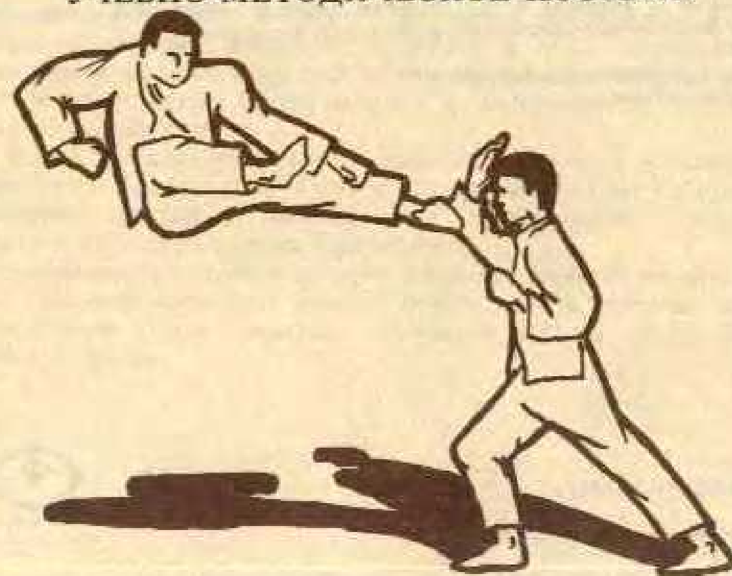
АНАПСКАЯ ШКОЛА ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

ОСНОВЫ

КАРАТЭ

I часть

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



г. Анапа, 1990

Содержание

От составителей 3
Основы каратэ 4
Психология и динамика каратэ 5
Оборудование места для занятий каратэ 8
Разминка 9
Стойка 21
Блоки 26
Уклоны 36
Удары 36
Комбинации 65
Подсечки 67
Обманная атака 68
Тактика ведения боя 68

Составитель — **Вовк Н. М.,** мастер спорта, тренер каратэ-до.

Рецензент — **Резников В. В.,** директор Анапского филиала Краснодарского краевого физкультурно-спортивного клуба восточных единоборств.

Малое редакционно-издательское предприятие «Олимп».



КАРАТЭ (ОСНОВЫ)

Учебно-методическое пособие
Часть I

Сдано в набор 19.12.90. Подписано к печати 27.03.91. Формат 60х84 11/16. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,65. Тираж 50000. Изд. № 2. Зак. 5283. Заказное. Цена договорная. 1000

Малое редакционно-издательское предприятие «Олимп». 246035, г. Гомель, ул. Троллейбусная, 16.
Типография издательства Гомельского обкома КПБ. 246015, г. Гомель, ул. Лепешинского, 1.

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Ссылаясь на авторитетных зарубежных мастеров и личный опыт тренировок и преподавания, испытываем большое желание и надежду оказать помощь инструкторскому составу, а также всем желающим заниматься одним из видов восточных единоборств — борьбой каратэ.

Приступая к занятиям, вы должны с первых шагов видеть в них не самоцель, а средство физического и духовного совершенствования, помощника в решении задач, которые ставит перед вами ваш гражданский долг. Именно выбранное направление и совершенствование является первым и основным принципом каратэ. В каратэ никогда не делай первый жест — это кодекс чести, который запрещает использование уникальных приемов, кроме случаев самообороны. Каратэ — это метод самозащиты, который научно использует движение мускулов и тела. Занимающийся этим видом боевого искусства укрепляет и делает твердыми кисти (кисти острее руки), локти, ноги и т. д., превращая их для противника в грозное оружие.

Настоящее пособие предусматривает изучение базовой техники стоек, блоков, ударов рук и ног, формирование конечностей, познание дыхания, регулирование психического состояния, а также изучение простых комбинаций.

Надеемся, что данное пособие позволит глубоко изучить базовую технику элементов боевого искусства и с успехом перейти к познанию более сложных элементов каратэ, совершенствуя свой дух и тело.

ОСНОВЫ КАРАТЭ

Истоки каратэ теряются в глубине веков. Первые документальные сведения о каратэ, вернее об одном из его предков, появились в 720 году в средневековой Японии. Однако если следовать легенде, то еще 3 тысячи лет назад в одном из княжеств Индии начала развиваться система борьбы, основанная на воздействии на болевые точки противника. С распространением буддизма странствующие монахи занесли систему в Китай. Вскоре эта борьба под названием «кемпо» распространилась по всем центральным и юго-восточным районам Китая. Приемы ее состояли из ударов ног и рук. Подвиги мастеров кемпо воспевались в произведениях китайской литературы. Позже, когда китайцы завоевали японский остров Окинава, они распространили кемпо и здесь. Попав в Японию, борьба начала вторую жизнь. Средневековая Япония оказалась именно той благоприятной средой, где после многовекового развития выкристаллизовалось современное каратэ — наиболее эффективная из когда-либо существовавших систем рукопашного боя.

В Японии издавна культивировались многочисленные виды борьбы. Древняя легенда говорит, что даже появление Японии как государства связано с борьбой сумо. Поклонники ее считают, что именно сумо является родоначальником каратэ. На самом же деле каратэ развивалось на острове Окинава из синтеза кемпо и японских национальных видов борьбы.

Новая система самообразования поразила профессиональных воинов, какими были самураи, своими необыкновенными возможностями. Скоро она была включена в комплекс обучения самураев. С того времени в их клятву включен пункт о неразглашении тайн приемов. Это, в частности, способствовало возникновению в Европе фантастических слухов о секретном оружии самураев.

Появлению каратэ в современном виде мы обязаны жителю Окинавы Гичину Функоши.

В 1922 году Гичин Фунакоши продемонстрировал возможности каратэ, представив подготовительный комплекс приемов. Фунакоши выделил группу из 150 приемов. Эти 150 приемов он разбил на 5 разделов по 25—30 приемов. Каждый изучающий должен пройти все эти 5 разделов, чтобы приступить к изучению основного комплекса, который включает в себя более 1000 приемов.

В борьбе каратэ 6 ученических поясов, или, иначе говоря, разрядов, и 10 мастерских данов (степеней).

До второй мировой войны каратэ не вышло за пределы Японии. Только в 1948 году в Токио создан первый открытый для широкой публики, в том числе и иностранцев, клуб каратэ. В том же 1948 году была организована японская федерация каратэ, которая в настоящее время объединяет миллионы любителей этого вида борьбы. Сейчас имеется очень много клубов в США, Франции, Испании. Также большое развитие каратэ получило в таких странах, как Польша, Чехословакия и Куба.

В декабре 1978 года была открыта федерация каратэ в Советском Союзе, а в 1983 году она прекратила свое существование. В настоящее время в нашей стране получили новый импульс развития восточные виды единоборств, и в частности каратэ.

ПСИХОЛОГИЯ И ДИНАМИКА КАРАТЭ

Использование всей энергии

В каратэ необходимо находить полный выход 100% энергии, которая существует во всем нашем организме. Этот элемент физической силы — основной для прогресса в технике и эффективности.

Роль, играемая мускулами для освобождения энергии, огромна. Мускулы приобретают привычку, и еще больше энергии освобождается при их расслаблении.

Концентрация всей энергии

Если через увеличительное стекло проходят лучи солнца, то они за несколько секунд воспламеняют газету.

Вот этот-то «взрыв энергии» и используют в каратэ.

Сила одного мускула ничтожна, но несколько мускулов, работая одновременно в одном направлении, представляют собой грозную силу. И, следовательно, необходимо использовать все мускулы тела, направляя их к цели, для достижения общей концентрации. Зона максимальной концентрации энергии расположена перпендикулярно полу прямо перед собой.

Использование физических данных

Контроль дыхания. Дыхание играет важную роль в усилении мускулов. Надо отличать 2 случая:

1. Свое собственное дыхание.

При вдохе мускулы расслабляются, и атаки, проводимые в этот момент, будут слабые. Чтобы атаковать, наполняют воздухом

легкие и выдыхают его (половину) в момент удара для достижения полной концентрации мускульного усилия.

Вдох сопровождается криком «киай». Крик способствует высвобождению энергии (и введению противника в замешательство). Исходит этот крик из брюшной полости.

2. Дыхание противника.

В момент, когда противник совершил выдох или вдох, имеется больше всего шансов на успех атаки: его мускулы будут расслаблены, и удар рукой или ногой в солнечное сплетение вызовет спазм.

Не надо даже иметь огромного опыта тренировок, чтобы научиться отгадывать, улавливать атаку противника в момент, когда он наполняет воздухом легкие и когда легко опередить в скорости. Отсюда вытекает принцип, согласно которому удар вызывает обратную волну. Этот феномен используют в каратэ для усиления мощи в атаке.

Быстрое возвращение назад в стойку

Когда находимся в атакующем положении в правосторонней стойке дзен-куцу-дачи, левая рука быстро оттягивается назад. Волна толчка, вызываемая ударом, будет тогда сопровождаться быстрым отходом назад руки, которая бьет и помогает мощи удара.

Скорость выполнения

С чем большей скоростью перемещается масса и больше толчок в точку удара, тем легче одержать верх при помощи скорости, а не при помощи чистой силы. С другой стороны, большая скорость позволяет опережать соперника и возвратить свою собственную атаку.

Рефлексы

Практика каратэ развивает машинальность в атаке: согласуется автоматическое отражение удара и контратака. Этот ряд движений выполняется машинально, как при накачивании шин велосипеда: ум, будучи свободным, может лучше сконцентрироваться на восприятии замыслов противника и действовать со всей хладнокровностью.

Точность

Высвобождение энергии — вещь хорошая, но надо еще уделять внимание точности и жизненным точкам человеческого тела. Для достижения точности удара рукой используют баллистический принцип, согласно которому тело, поворачиваясь вокруг своей

оси, стабилизируется на своей траектории: оружейная пуля, движущаяся по нарезам в стволе, приобретает благодаря вращению возможность точного поражения цели.

Этот принцип используется в каратэ для удара в лицо. Например, рука, находящаяся возле бока пальцами вверх, выполняет полуповорот (при ударе пальцы находятся внизу) и достигает цели с наибольшей точностью. С другой стороны, вращение руки в момент удара усиливает эффект удара.

Благоприятный момент

Атака имеет наибольший успех, если противник расслаблен и потерял равновесие или его внимание ослаблено в защите. Это позволяет хладнокровно распознать благоприятный момент.

Время удара

Если затянется время удара, то он потеряет свою силу. Но не надо, однако, действовать так быстро, что сила не успеет достичь тела противника. Существует связь между затянувшимся ударом и едва уловимым, который представляет максимум энергии и быстроты одновременно. Только практика позволяет найти этот предел.

Самообладание

Чтобы не показать свои замыслы, хладнокровное, непроницаемое лицо необходимо в каратэ. Простое нахмуривание — и противник может догадаться, что мы будем сейчас атаковать, и будет действовать соответственно.

Надо добиться совершенства самообладания, избегать того, чтобы противник заметил ваши замыслы, избегать также отображения ваших чувств на лице: страх, злоба, растерянность и т. д. Это одна из многочисленных точек родства каратэ с йогой.

Чтобы лучше догадываться о замыслах противника, можно, например, чувствовать положение его, когда будут вас атаковать со спины. Также равновозможно, глядя спокойно в глаза противника, догадаться о моменте атаки.

Перемещения

Перемещение корпуса должно выполняться быстро, гибко и ловко.

Мускулы не действуют с одинаковой скоростью, одни конечности быстры, тогда как мышцы живота медленны. В перемещении надо прежде всего двигать бедра, затем руки, а ноги в последнюю очередь.

Надо уделять большое внимание сохранению устойчивости

корпуса: если центр тяжести перемещается, атака будет слабой. Расстановка ног на земле должна быть достаточно стабильной, нога хорошо отдыхает, если она расположена на всей площади, пальцы ног не должны быть сжаты.

Шаг

Для того чтобы перемещаться вперед, нога должна скользить по земле без трения, которое тормозит перемещение, нога не должна быть поднята очень высоко, в противном случае равновесие может быть нарушено, а скорость уменьшена.

Внимание: было сказано, что задняя нога должна приближаться к передней (для того, чтобы защитить половые органы), это перемещение задней ноги по дуге представляет большое неудобство: сильно задерживает скорость выполнения и «объявляет» атаку на противника. Движение приближения должно выполняться очень быстро.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ КАРАТЭ

Для изучения каратэ необходимо иметь специальную форму одежды, спортивные снаряды и т. д.

Прежде всего вкопайте в землю деревянный брус. Глубина заглубления примерно 0,7 — 1 метр.

Высота верхней части — от 1,7 до 1,9 метра. Верхнюю и нижнюю часть бруса, примерно по 0,5 метра, необходимо обернуть сложенной в несколько слоев мешковиной и привязать к брусу. Но лучше всего — освободить от листьев и коры тонкие ивовые веточки и обвязать ими брус в 2—3 слоя. После этого у вас готов основной снаряд для набивки ударных частей. Необходим еще один снаряд для закалки торцов ладони. Исходная заготовка — обыкновенный деревянный брус длиной 1,5 метра с сечением 12 см. Нужно аккуратно закруглить края рубанком, чтобы получить в сечении круг или овал диаметром 9—11 см, и тщательно обработать тонкой шкуркой. Потом к одному из концов приделать ушки и подвесить брус так, чтобы расстояние от нижнего конца бруса до пола было не меньше 0,5 метра. Шарнирность закрепленного конца должна обеспечивать свободное отклонение бруса от лёгкого удара в любую сторону.

Нужна еще обычная боксерская груша, подвешенная на высоте 0,5 м. Также очень эффективно отрабатывать удары рук и ног на боксерском мешке, подвешенном на высоте 0,5 метра.

Площадку нужно посыпать тонким слоем речного песка; размеры площадки 10 на 10 метров.

Макивара

Это доска длиной 1,5 метра из твердой древесины, которая хорошо пружинит. К верхнему концу доски привязывается сплетенная из соломы или просто из жесткой губки подушка. Доска может быть вкопана в землю и закреплена системой планок или же прикреплена системой болтов к полу. В момент удара по макиваре она должна пружинить.

РАЗМИНКА

Перед началом изучения комплекса приемов по системе каратэ необходимо постоянно (утром — 15—20 минут; вечером — в течение часа) проделывать специальный комплекс упражнений. Это упражнения для выносливости, для гибкости и укрепления суставов и укрепления вестибулярного аппарата.

Разминка темповая — предназначена для развития выносливости и для разогрева мышц всего организма:

— силовое дыхание «ибуки»;
— обычный бег;
— бег с высоким подъемом бедра;
— бег с захлестом голени;
— бег с левым приставным шагом;
— бег с правым приставным шагом;
— бег с вращением корпуса;
— бег на внешней стороне стопы;
— бег на внутренней стороне стопы;
— бег на носочках ступни;
— прыжки через упор с касанием рук;
— прыжки через упор без касания рук с подносом ног к груди;
— обычная ходьба с восстановлением дыхания;
— ходьба в полуприседе;
— ходьба в полном приседе;
— обычная ходьба с восстановлением дыхания;
— прыжки на месте с опорой на обе ноги;
— прыжки продольные;
— прыжки поперечные;
— прыжки крестообразные;
— успокаивающее дыхание «ногарэ».

Разминка стоя на месте — предназначена для разогрева суставов:

— вращение кистей рук;
— вращение сжатых кулаков;

— вращение рук в локтевых суставах;

— вращение рук в плечевых суставах;

— разминка мышц шеи (наклоны головы влево — вправо, вперед — назад; круговые движения);

— круговые движения тазом;

— наклоны к левой ноге, к правой и к середине, с прогибом назад;

— круговые движения коленями;

— выполнение шпагатов (продольный в левую сторону, продольный в правую сторону, поперечный).

Разминка сидя и лежа — предназначена для гибкости суставов и укрепления вестибулярного аппарата. Но она является более сложной, поэтому вашему вниманию предлагается иллюстрация.

1. **Поднятие и опускание колен сидя по-турецки (бабочка)** (рис. 1, а).

2. **Прогибание спины сидя по-турецки.** Упираясь предплечьями в голени, наклоняемся вперед. При этом грудью и подбородком тянемся вперед и вниз, прогибая максимально вниз спину. Дышим спокойно. Все более расслабляясь, стремимся наклониться как можно ниже (рис. 1, б, в).

3. **Поворот корпуса назад.** И. П. — сидим, скрестив ноги. Руки согнуты в локтях ладонями вниз.

На выдохе поворачиваем верхнюю часть корпуса максимально влево и одновременно переносим влево руки. На вдохе возвращаемся в исходное положение. То же движение проделываем вправо.

При выполнении упражнения следите, чтобы спина была прямая (рис. 1, г, д, е).

4. **Потягивание ног.** И. П. — лежим на спине, ноги вытянуты. Правую ногу поднимаем вверх и правой рукой обхватываем ее пальцы; левой рукой упираемся в правое бедро, распрямляя правую ногу, затем делаем скрутку в левую сторону.

Выполняем это упражнение с другой ногой (рис. 1, ж, з, и, к).

5. **Потягивание спины.** И. П. — лежим на животе, полностью расслаблены. Руки согнуты в локтях, ладони по бокам груди лежат на полу; подушечками пальцев ног касаемся пола.

На выходе отжимаемся руками от пола, прогибаясь в пояснице вниз и приподнимая только верхнюю часть корпуса. На вдохе возвращаемся в исходное положение (рис. 2, а, б).

6. **Вращение стоп.** И. П. — сидим со скрещенными ногами: правая перед левой. Правой рукой приподнимаем за лодыжку правую ногу, левую руку накладываем поверх пальцев правой ноги. И делаем вращательное движение ступней ноги.

Затем меняем положение ног и соответственно рук (рис. 2, в).

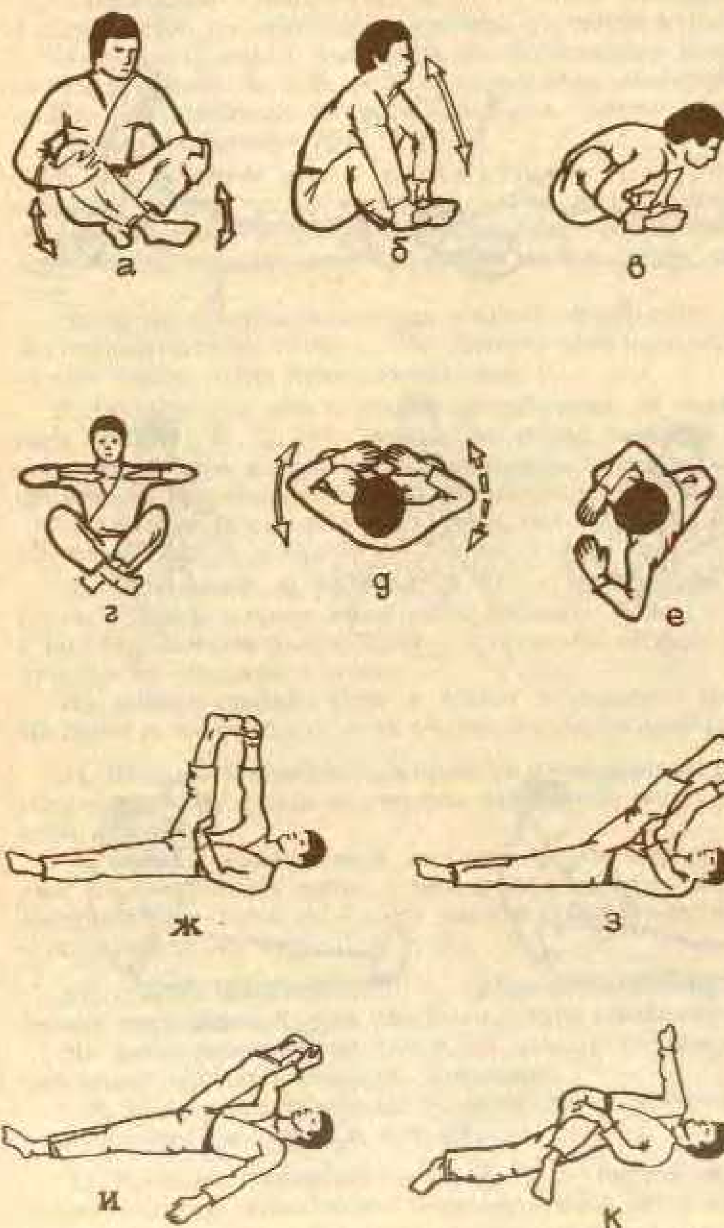


Рис. 1

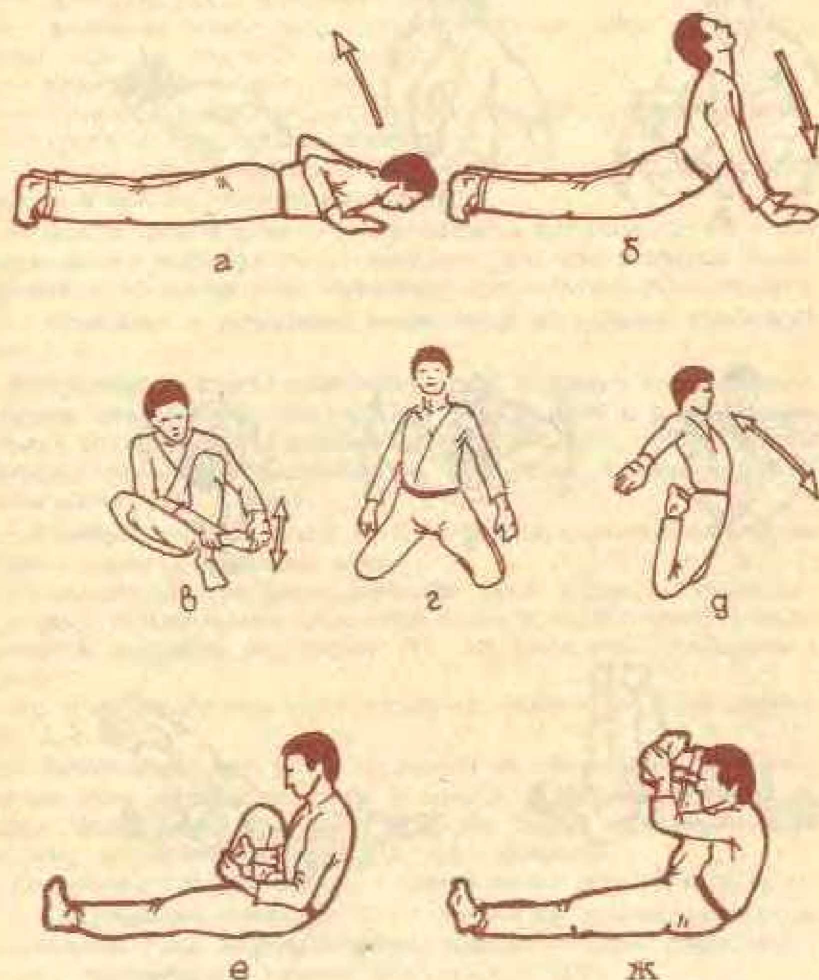


Рис. 2

7. **Прогибание спины назад.** И. П. — сидим на коленях, голени и подъем стоп касаются пола, ягодицы касаются пяток.

Опираясь руками о пол, медленно отклоняемся телом назад и ложимся спиной на пол. В этом положении необходимо максимально расслабиться. Дышим спокойно, затем возвращаемся в исходное положение (рис. 2, г, д).

8. **Поднос стопы ноги к груди и к голове.** И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги — вверх, голень почти параллельна полу.

На вдохе распрямляем грудь и притягиваем стопу к паху, на выдохе подтягиваем стопу ко лбу. Меняем положение ног и следим за тем, чтобы спина была прямой (рис. 2, е, ж).

9. **Подъём рук, ног и головы** (упражнение на мышцы брюшного пресса). И. П. — лежим на спине, вытянув сомкнутые ноги; согнутые в локтях руки расставлены, плечи касаются пола, предплечья приподняты; пальцы рук свободно расставлены.

На выдохе поднимаем руки, ноги, голову вверх, на вдохе — опускаем (рис. 3, а, б).

10. **Отжимание на кулаках.** И. П. — в упоре на вытянутых руках. Руки на ширине плеч; кисти сжаты в кулаки и упираются в пол костяшками указательного и среднего пальцев, подушечки пальцев ног упираются в пол.

На выдохе сгибаем руки в локтях и касаемся грудью пола. На вдохе отжимаемся от пола в исходное положение (рис. 3, в, г).

11. **Наклоны к левой ноге, к правой и к середине.** И. П. — сидим, максимально расставив в стороны вытянутые ноги; носки оттянуты на себя.

На выдохе наклоняемся верхней частью корпуса к правой ноге на 4 счета. На вдохе возвращаемся обратно, полностью не распрямляясь. Затем на 4 счета наклон к левой ноге и на 4 счета к полу между ног (рис. 3, д, е, ж).

12. **Подъем корпуса.** И. П. — сидим со скрещенными ногами: правая впереди левой; руки согнуты в локтях и заложены за голову.

На вдохе ложимся на спину, на выдохе поднимаемся. Ноги при этом сохраняют исходное положение.

Это упражнение укрепляет брюшной пресс, повышает гибкость позвоночника (рис. 4, а, б, в, г, д).

13. **Круговые движения ногой.** И. П. — правой рукой с внутренней стороны обхватываем подошву правой ноги, ногу приподнимаем так, что стопа смотрит вперед, голень параллельна полу,

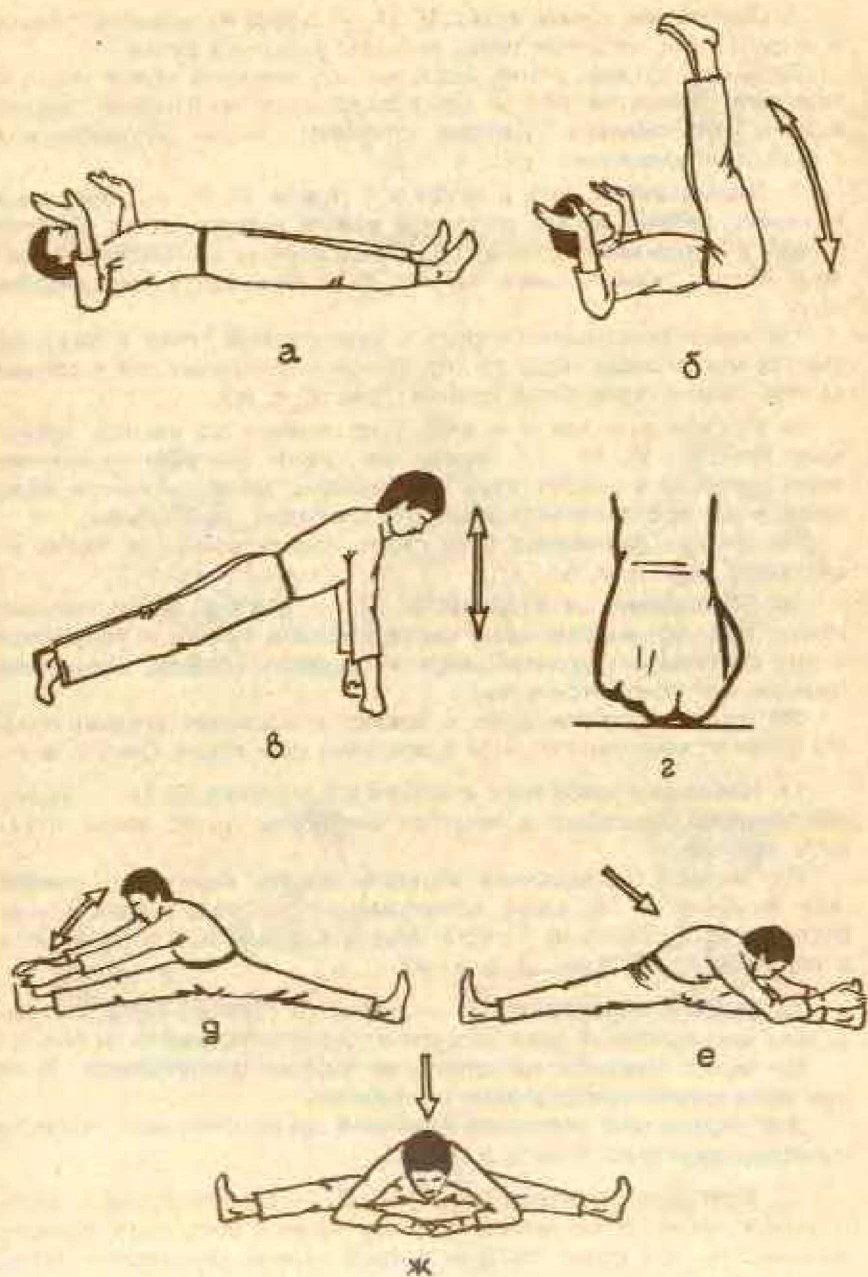


Рис. 3

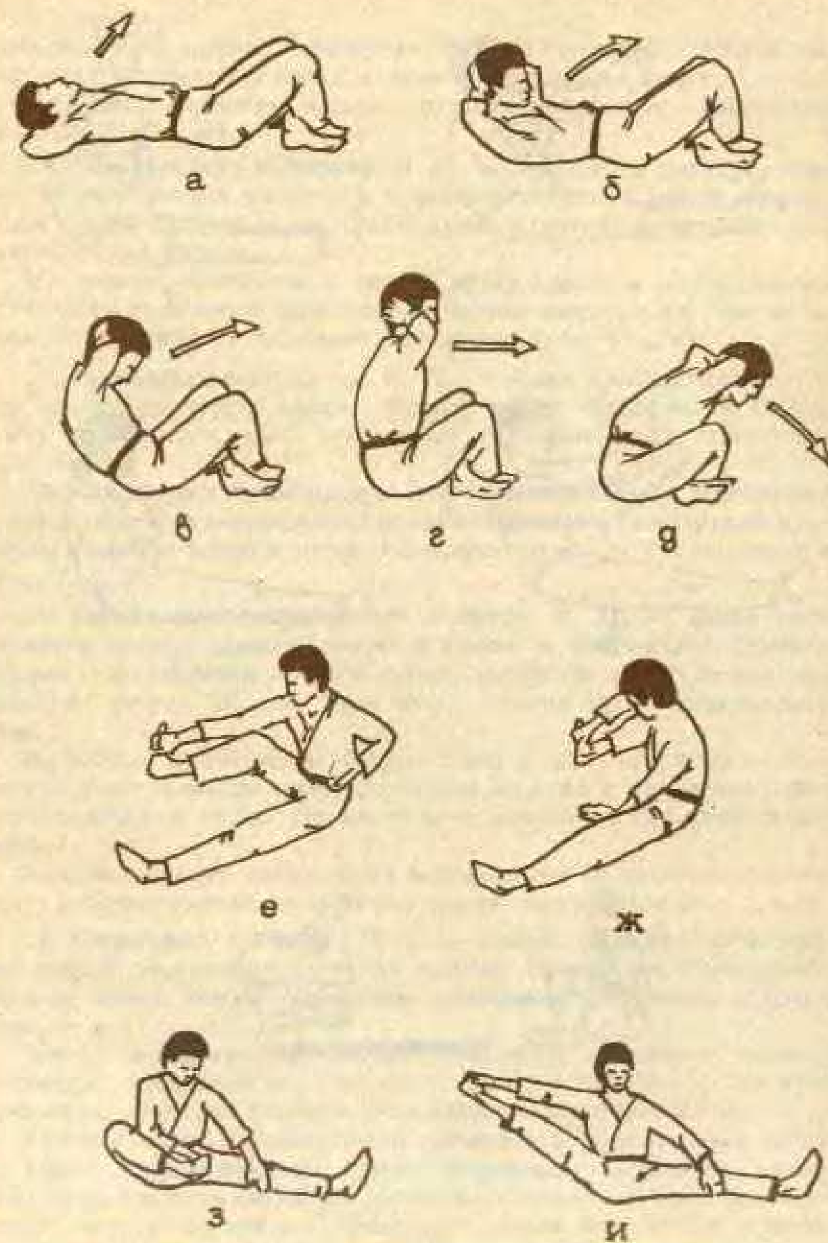


Рис. 4



Рис. 5

рука лежит на колене. Левая рука, согнутая в локте, оттянута назад, ладонь повернута вверх и лежит у основания бедра.

На вдохе начинаем делать круговые движения параллельно полу (рис. 4, е, ж).

14. **Отводим ногу в сторону.** И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Правой рукой изнутри обхватываем правую пятку, левой рукой изнутри обхватываем левую ногу под коленом.

На выдохе разгибаем в колене правую ногу и одновременно оттягиваем ее за пятку максимально вправо-вверх-назад. При вдохе нога возвращается в исходное положение (рис. 4, з, и).

15. **Поднимаем ногу вверх.** И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене. Правой рукой обхватываем сверху носок правой ноги, левая рука лежит на правом бедре под коленным сгибом.

На выдохе разгибаем правую ногу в колене вверх, притягивая носок к себе и отжимая пятку от себя. При этом левой рукой прижимаем правое бедро к груди. На вдохе правая голень опускается (рис. 5, а, б).

16. **Прижимание ступней ног к груди.** И. П. — левая нога вытянута вперед, правая согнута в колене и приподнята. Обеими руками обхватываем правую стопу, наружное ребро стопы направлено вперед, пальцы ноги вверх, голень почти параллельна полу.

На выдохе подтягиваем правую стопу к себе, при этом максимально разворачиваем стопу подошвой на себя и стремимся прижать подошву к груди. На вдохе ногу отводим в исходное положение.

При выполнении упражнения вертикальное положение правого бедра и горизонтальное положение голени сохраняется (рис. 5, в, г).

17. **Свернулись в клубок.** И. П. — сидим, скрестив ноги, правая сверху; ладонями обхватили колени. На выдохе перекатываемся на спину, голову наклоняем, прижимая подбородок к груди (рис. 5, д, е).

После разминки для снятия перегрузок организма вашему вниманию предлагается сеанс самовнушения, направленный на обучение основам релаксации и восстановления.

Каждый сеанс самовнушения проводится в положении лежа на спине. Перед сеансом нужно устроиться поудобнее, ничто не должно стеснять движений и отвлекать внимание. Сделайте глубокий вдох и спокойный продолжительный выдох. На выдохе почувствуйте общее расслабление. Внимание переключите на расслабляющееся, успокаивающееся тело. Спокойно и мягко

2-5283

(не напрягайтесь) повторяйте формулы самовнушения, сопровождая их мысленными образами и вызывая нужные ощущения.

Ниже приводятся словесные формулы для сеанса самовнушения:

Мое тело приятно, спокойно расслабляется.

Расслабляются мышцы лица.

Мой лоб расслаблен.

Мой лоб полностью расслаблен.

Глаза расслабляются.

Взгляд устремлен далеко, далеко.

Щеки. Мои щеки расслаблены.

Зубы разжаты.

Губы расслаблены. Мягкие, вялые, расслабленные губы.

Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.

Внимание на правую руку.

Расслабляются мышцы правой руки.

Пальцы расслаблены. Мои пальцы полностью расслаблены.

Расслабляются мышцы кисти. Хорошенько расслабить кисть.

Мое предплечье расслаблено. Расслабляются мышцы плеча.

Мышцы правой руки полностью расслаблены.

Моя рука, словно плеть, лежит расслабленная, расслабленная.

Левая рука расслабляется. Предплечье расслаблено.

Расслабляются мышцы плеча.

Обе руки расслаблены, расслаблены.

Мои руки полностью расслаблены.

Зубы разжаты.

Мышцы шеи и затылка расслаблены. Шея и затылок полностью расслаблены.

Выключены шея и спина. Совершенно свободно, легко, легко лежит голова.

Расслаблены грудь и живот.

Мои ноги расслабляются. Пальцы ног расслаблены.

Голень расслабляется. Расслабляются мышцы бедра.

Обе ноги полностью расслаблены.

Зубы разжаты. Дыхание ровное и спокойное.

Все тело полностью расслаблено.

Я отдыхаю. Я отдыхаю глубоко и спокойно.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА
(суммарная формула сосудистого успокоения)

Мое лицо расслабленное, теплое, щеки мягкие, теплые, виски теплые.

Руки тяжелеют, ноги тяжелеют, веки становятся тяжелыми.

Все тело тяжелое, расслабленное.

Мои руки тяжелеют, тяжесть наполняет руки, руки наливаются свинцом.

Руки теплые, все наполняется приятной теплой истомой.

Руки мягкие, расслабленные, ленивые, вялые, тяжелые.

Все тело мягкое, расслабленное, вялое, теплое, все тело теплое, в приятной ленивой истоме.

Кисть греется, пальцы приятно теплеют, ладонь разогревается все сильнее.

Кисть наполняется мягким теплом, пальцы становятся совсем теплыми, вдоль пальцев струится тепло и наполняет кончики.

Заливает ногти, в руках усиливается блаженная теплота.

Ладони все теплее, все горячее, тепло пульсирует, приятно щекочет.

Жар охватывает запястье, разогревается локоть.

Руки теплые, горячие от плеча до пальцев.

Тепло заливает обе руки, обе руки заполнены пульсирующим теплом.

Все тело заполнено мощным пульсирующим теплом.

Я излучаю тепло. Я превращаюсь в солнце.

Мы слушаем свое сердце.

Сердце работает спокойно и ровно, спокойно и легко.

Спокойно и четко, спокойно и уверенно, спокойно и мощно.

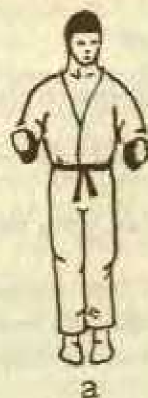
В равномерном ритме покоя; я доверяю своему сердцу.

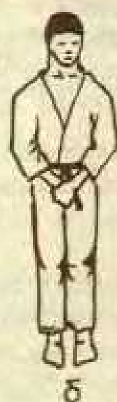
Если допустимо прислушаться к сердцу, то оно должно быть радостно легким.

С любовью слушаю его ритм, как приятную музыку.

В груди легко, вся грудная клетка свободна, тепло струится вдоль ребер, легкое тепло за грудиной, справа за грудиной теплеет, левая ключица теплеет, в левом боку приятная теплота, левое плечо теплое, под левой лопаткой тепло.

При таком сосредоточении сердце успокаивается, сосуды сердечной области расширяются, готовность к спазмам и неприятной сосудистой игре уменьшается.







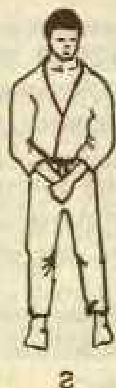








Рис. 6

Ноги легкие, упругие, подвижные, руки легкие, упругие, подвижные.

Все легко пружинит, хочется двигаться; я подвижен, легок и бодр.

Во мне все играет, все оживает; бодрость нарастает.

Я наливаюсь упругой силой, ощущаю небывалый прилив силы и бодрости.

Я сгусток энергии, концентрация воли, заряжен, реакция молниеносная.

Я ощущаю прохладный душ, чувствую его всем телом.

Он освежает плечи, спина в приятном ознобе, мурашки бегут по телу, легкая дрожь, все сильнее хочется двигаться, озноб все сильней.

Я напрягаюсь, как пружина, все сжато, все готово к броску.

ВНИМАНИЕ: ВСТАТЬ!

СТОЙКИ

Хейсоку-дачи

Это естественная позиция ожидания: корпус остается прямым, но все чувства настроены и готовы к исполнению приема.

Выполнение: корпус прямой, плечи развернуты, взгляд направлен в глаза противнику, пятки вместе, носки вместе (рис. 6, а).

Мусуби-дачи

Эта стойка аналогична стойке хейсоку-дачи, за исключением одного: носки ног раздвинуты в стороны под углом 45 градусов. Также она является стойкой сосредоточения. С этой стойки начинаются многие «ката» различных школ (рис, 6, б).

Хейко-дачи

Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки чуть в сторону. С этой стойки можно осуществлять переход в любую другую, а также выполнять любой прием самостоятельно, свободно контролируя действия противника. Тяжесть тела равномерно распределена по всей площади ступней обеих ног. Руки свободно опущены вдоль тела. Кисти можно сжать в кулаки.

В а р и а н т ы: правая или левая нога чуть впереди (рис. 6, в).

Хачиджи-дачи

Ноги на ширине плеч, ступни разведены под углом 45 градусов. Это позиция выжидания, а также перехода в защиту или атаку.

Ошибки:

1. Большое мускульное напряжение: трудно заметить замысел противника, скорость окажется сдержанной, концентрация плохой, — не нужно сжимать кулаки.

2. Слишком большое мускульное расслабление: большая физическая и моральная раскованность опасна тем, что противник может атаковать в этот момент.

3. Неустойчивое положение: балансировать с одной ноги на другую, поворачивать голову — наблюдать за противником (настоящим или мнимым) следует, глядя в глаза. Отсутствие внимания вызовет ответную реакцию противника (рис. 6, г).

Учи-хачиджи-дачи

Это стойка железного человека: ступни ног и колени направлены вовнутрь, мышцы напряжены. При правильном выполнении этой позиции и силового дыхания «ибуки» мы концентрируем внутреннюю энергию и наш организм становится практически неуязвим.

Это сильная позиция против всех атак, против всех направлений. Вес тела распределен поровну на обе ноги (рис. 6, д).

Санчин-дачи

В каратэ стойка санчин-дачи является одной из фундаментальных позиций. Кроме того, санчин-дачи — одна из немногих стоек, которая признается и практикуется во всех ведущих школах каратэ. В этой позиции заложены физические и психологические принципы, составляющие неотъемлемую часть каратэ. Санчин – дачи закладывает базу для других упражнений, позволяет контролировать расслабление мышц и всеобщую концентрацию, помогает обрести физическое и психологическое равновесие.

Стойка выполняется медленно, с предельным напряжением. Передняя нога перпендикулярна задней голени, и пальцы повернуты вовнутрь (рис. 6,е).

Киба-дачи

Сильная стойка, или железный всадник. В основном эта стойка используется в учебных целях для отработки блоков и ударов. В кумитэ эта стойка очень сильна сбоку, ее используют для блокировки сильной атаки и контратаки тыльной стороны кисти. Будучи в профиле, болевые точки скрыты для атак противника.

Выполнение: ноги раздвинуты в сторону на двойную ширину плеч. Колени согнуты над большими пальцами. Пальцы ног направлены вперед. Колени сильно раздвинуты, и мускулы ног напряжены. Вес тела распределен на каждую ногу поровну. Тело, плечи расслаблены. В практике тренировок на базе кихон спортсмены находятся очень долго в этой стойке (рис. 6, ж).

Ошибки: ноги опираются на край ступни, однако сильное давление создает из них арку — это преходящая ошибка; ступни ног должны освобождаться на поверхности всей своей площадью. Колени сильно согнуты или ноги сильно развернуты, центр тяжести очень низок, позиция становится слабой. Ноги недостаточно раздвинуты, пальцы стопы направлены назад, равновесие неустойчиво.

Вариант: шико-дачи

Та же позиция, что и киба, но ступни направлены наружу.

Дзен-куцу-дачи

Это сильная стойка по направлению вперед, ее используют для атаки рукой или ногой, а также блокировки.

Выполнение: передняя нога согнута так, что колено будет вертикально большому пальцу ноги, колено наклонено наружу, нога покоится на всей ступне и принимает 70—80% всего тела. Пальцы ноги слегка направлены вовнутрь. Задняя нога напряжена и несет на себе 20—30% веса тела. Пальцы ноги направлены вперед, плечи расслаблены, спина прямая, бедра слегка выдвинуты вперед. Расстояние между ногами приблизительно равно двойной ширине плеч. Чтобы практиковать правильность выполнения стойки, колено задней ноги опустите на пол, расстояние между коленом задней ноги и пяткой передней должно равняться длине предплечья.

Ошибки: пятка задней ноги оторвана от пола. Задняя нога согнута под углом 90 градусов. Ошибка в точке опоры. Плечи или корпус впереди или сзади, равновесие неустойчиво. Расположение ног на одной прямой линии (рис. 7, а).

Фудо-дачи

Стойка нападения наиболее распространена в соревнованиях, т. к. она весьма стабильна и позволяет быстро перемещаться. Имеет большое сходство со стойкой дзен-куцу-дачи, разница лишь в том, что расстояние между ногами равно 1.5 ширины плеч и корпус развернут по фронту. Ошибки в основном те же, что и в дзен-куцу-дачи.

Замечание: фудо-дачи, будучи позицией, приспособленной к соревнованиям, не подчиняется строгим правилам. Каждый выбирает положение, в котором он чувствует себя способным к борьбе (рис. 7, б).

Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги.

Ко-куцу-дачи

Это сильная позиция по направлению назад, наиболее часто используется при блокировке атак противника, это позиция-защита, но иногда и атаки (например: гияки-цки, кин-гери).











Рис. 7

Выполнение: передняя нога слегка согнута, свободно стоит на земле и расслаблена. Она несет на себе 30% веса тела. Ею можно нанести удар по противнику. Задняя нога находится сзади, тоже согнута. Колено направлено наружу и должно находиться вертикально над большим пальцем ноги. Эта нога принимает 70% веса тела. Заднее бедро должно находиться вертикально над пяткой ноги. Плечи в профиль, корпус прямой.

Ошибки: пальцы задней ноги направлены назад, в случае перемещения вперед движение будет задерживаться. Плохо распределен вес тела: передняя нога тяжела и не может нанести удар по противнику или блокировать его атаку. Ступня задней ноги плохо расположена, равновесие неустойчиво и позиция теряет свою силу (рис. 7, в).

Тайджи-дачи

Это промежуточная стойка между атакой и защитой. В любой момент из этой стойки можно перейти в заднюю стойку защиты ко-куцу-дачи, а также с большой легкостью в атакующие стойки неко-аши-дачи и дзен-куцу-дачи.

Недостаток: слабое устойчивое положение (рис. 7, г).

Неко-аши-дачи

Это очень сильная стойка для атаки ногой вперед. Ее используют для поддержания определенной дистанции к противнику, сохраняя способность быстро переходить к другому положению.

Выполнение: передняя нога слегка согнута на расстоянии ширины плеч, нога расположена только на суставах пальцев. Пятка поднята вверх. Эта нога несет на себе от 10 до 20% веса тела.

Задняя нога согнута в колене, направлена наружу, ступня расположена на поверхности, эта нога несет на себе от 80 до 90% веса тела. Корпус прямой, бедра вертикально над пяткой задней ноги (рис. 7, д).

Пуру-аши-дачи

Эта стойка выполняется на одной ноге. Путем плавного перемещения с ноги на ногу она является очень эффективной в атаке, а также для быстрого ухода от противника. Она представляет собой улучшенный вариант древней птичьей манеры ведения боя на одной выпрямленной ноге, другая нога поджата к колену (рис. 8, а).

Каке-дачи

С этой стойки можно практически начинать любую атаку. Абсолютно непредсказуемые движения. Эффективно используется для защиты нижней части живота в атаке от корпуса к корпусу.

Выполняется: ноги перекрещиваются, вес тела остается на впереди стоящей ноге, так как она стоит на полной ступне, а задняя стоит на пальцах, но в зависимости от обстановки вес тела может переноситься с передней на заднюю ногу (рис. 8, б).

БЛОКИ

Блоки являются основными техническими принципами обороны в каратэ. Блоки — это очень своеобразная техника выполнения защиты.

Защита — это ответная реакция, противостоящая удару. Подготовку к удару можно распознать по некоторым признакам. Это раздувание ноздрей, трепетание ресниц, движение глаз.

Глаза — зеркало души. Зафиксировав на них свой взгляд, можно видеть мысль, которая опережает движение тела. Когда защита опережает нападение, то она сама становится нападением.

Техника выполнения блока состоит не в упреждении удара, а наоборот, надо оттягивать выполнение блока до последнего мгновения, чтобы противник не мог остановить свой удар, который приходится на блок. Блоки должны выполняться в основном предплечьем энергично, силой, чтобы причинить боль противнику, поэтому они являются средством защиты и нападения. Мышцы в момент удара должны быть напряжены, а другие, наоборот, должны быть гибки, чтобы отбить удар, а не остановить. В этом случае мышцы не напрягаются, предплечье продолжает двигаться до тех пор, пока не отведет кулак или ногу в сторону. Для начала рекомендуется освоить силовые блоки. Все изучаемые блоки берут начало от основных блоков, которые легко запомнить:

Аге-уке — верхний блок.
Уде-уке — средний бок.
Гедан-барай — нижний блок.
Сото-уке — блок на сторону снаружи внутрь.
Учи-уке — блок на сторону изнутри наружу.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ

Аге-уке

Это верхний блок, который выполняется в стойках киба-дачи, дзен-куцу-дачи, хачиджи-дачи (рис. 8, в).

Блокирующее предплечье соответствует впереди стоящей ноге. Движение руки происходит от пояса, перекрывая нижнюю часть живота и полностью грудь, поднимаясь вверх и дойдя до лба, рука производит поворот наружной стороной на себя. Поворот должен быть энергичный и резкий. Другая рука движется к бедру, принимая положение для удара, либо остается на месте в стойке киба-дачи. В момент соприкосновения с рукой противника необходимо напряжение всех внутренних сил и концентрация энергии. Другая рука сжата около бедра в кулак пальцами вверх. Блок осуществляется внешней стороной запястья. В момент блока, который должен быть на уровне лба, рука согнута в локте, предплечье расположено наискось к голове. Необходимо следить, чтобы предплечье располагалось во время своего движения так, чтобы перекрывался весь корпус своего тела от низа живота до головы.

Уде-уке

Это средний блок, который выполняется в стойках киба-дачи, хачиджи-дачи, дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи. Предплечье используют, чтобы блокировать все атаки, проходящие на средней высоте: грудь, солнечное сплетение, плавающие ребра и т. д. (рис. 8, г).

Кулак выведен под противоположную подмышку, пальцы книзу, локоть не двигать, рука блокирует внешней частью запястья. Кулак совершает полуоборот, и после удара пальцы направлены кверху.

Гедан-барай

Это нижний блок. Он применяется при защите от ударов рукой и ногой. Для выполнения этого блока необходима устойчивая стойка дзен-куцу-дачи. Блокирующая рука движется к уху, фаланги пальцев кулака находятся напротив уха. Кулак другой руки сжат и находится в состоянии готовности к удару возле бедра, движение состоит в резком махе блокирующей руки вниз с одновременным поворотом ее гедан-барай. Не нужно останавливать движение в момент отбива, а продолжать его, буквально отметая удар противника. Блок выполняется более или менее значительным отклонением в сторону корпуса, а плечи должны быть подняты (рис. 9, а).

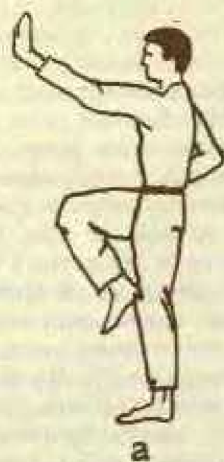


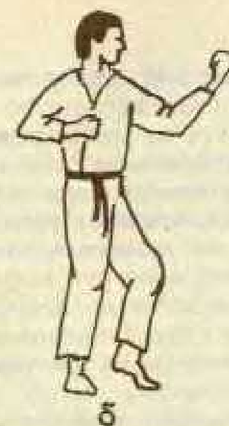






Рис. 8







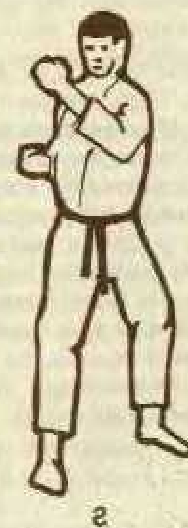


Рис. 9

Учи-уке

Применяется при отражении ударов рукой. Блокирующая рука соответствует стоящей ноге.

Разберем его в левосторонней стойке. Сжатый кулак левой руки начинает движение от низа живота, подтягиваясь до правого плеча. Правая рука ладонью к земле поднимается в направлении противника. Далее правая рука делает резкое движение в сторону бедра, кулак ее принимает положение для удара цуки-ваза, а левая описывает полукруг наружу.

Поворот запястья должен быть осуществлен до момента соприкосновения с рукой противника для того, чтобы внешняя сторона предплечья смотрела на противника, а кулак разворачивался пальцами вверх.

Чтобы блок был эффективным, необходимо производить его так, чтобы левая рука в момент соприкосновения имела строго вертикальное положение. Угол, образованный ею, не должен превышать 90 градусов (рис. 9, б, в).

Сото-уке

Выполним блок для левого предплечья. Согнуть левую руку над плечом так, чтобы сжать кулак пальцами к противнику на уровне уха. Правая рука иногда сгибается на грудь. Далее необходимо резко махнуть кулаком левой руки по круговой траектории и, произведя движение кулаком в направлении удара вниз, который нужно блокировать, сделать поворот. Именно внешнее ребро предплечья рядом с запястьем выполняет блок. Одновременно правая рука движется в крайнее заднее положение. Эти оба движения должны быть подхлестнуты сильным поворотом бедер. Не рекомендуется делать чрезмерный мах вперед блокирующей рукой, так как может ослабнуть блок.

Угол, образованный блокирующей рукой, должен быть 90 градусов (рис. 9 г).

Шуто-уке

Применяется при отражении ударов рукой либо ногой (рис. 10, а).

Для выполнения блока необходимо левую руку сгибать в локте до тех пор, пока она не займет вертикальное положение перед выставленной вперед ногой, т. е. левая рука в момент касания остается слегка согнутой. В момент касания происходит поворот запястья. В это время правая рука делает движение вперед, пока не станет ребром ладони на уровне солнечного сплетения.

Мороте-уке

Это уде-уке, усиленный другой рукой. Мороте-уке — это очень мощная блокировка. Кулак неблокирующей руки движется не назад, а повторяет движение блокирующей руки, касаясь локтя. Предплечье неблокирующей руки останавливается на уровне солнечного сплетения. Блокирующая рука производит движение от низа живота полукругом в сторону атакующего противника. Соприкосновение происходит боковой поверхностью руки с рукой противника (рис. 10, б).

Джуджи-уке

Эта блокировка выполняется двумя скрещенными руками и требует небольшого усилия и, стало быть, относительно легко выполняется. Существуют два варианта выполнения блока — это высокий и низкий уровни.

К в е р х у: руки открыты в саблю-руку и готовы схватить запястье противника. Для этого выставляют две скрещенные руки на высоте лба и слегка впереди. Блокировка выполняется двумя скрещенными в запястьях кулаками с резким выбрасыванием их вверх.

К н и з у: это два скрещенных гедан-барая. Кулак, одноименный передней ноге, должен при перекрещивании всегда быть выше. Нельзя слишком наклоняться вперед. В основном это общее непроизвольное движение для всех нападающих. Таким образом они пытаются отдалить свои половые органы от удара ногой. Однако это движение, наоборот, мешает напряженности мышц живота. Некоторые протягивают руки для защиты, но они недостаточно сильны, чтобы выдержать удар ноги (рис. 10, в, г).

Эмпи-уке (блокировка локтем)

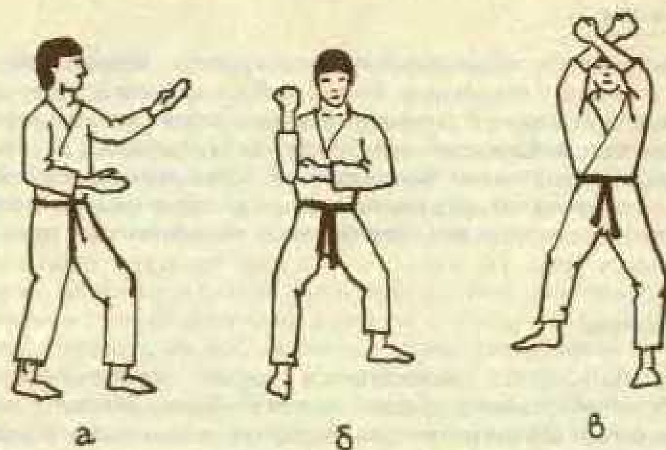
Можно заметить, что это уде-уке (изнутри или снаружи), при которой используется локоть, чтобы блокировать. Блокируют локтем в ближней атаке. Эффективно блокируется удар головой в лицо. Возможно спереди, сбоку и т. д.

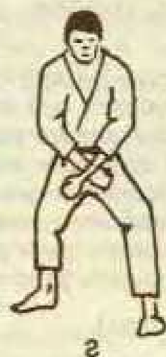
Хайши-уке (блокировка тыльной стороной руки)

Блокирует обратной стороной руки, это позволяет легко вывести из равновесия противника, поражая его (рис. 10, д).

Ханто-уке (блокировка стороной согнутого запястья)

Запястье повернуто кверху движением встряски. Блокируют стороной запястья (рис. 11, а).





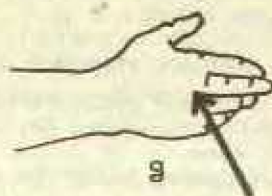
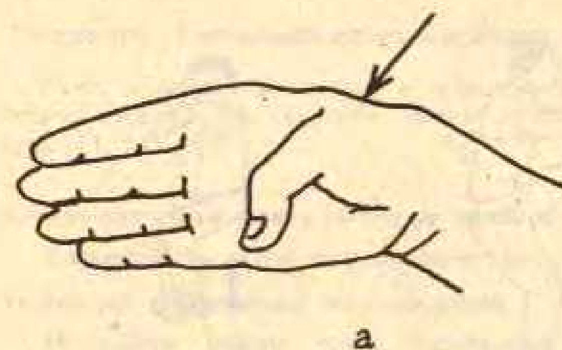
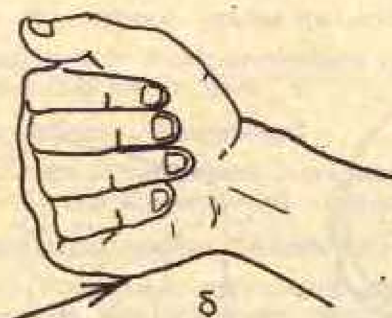
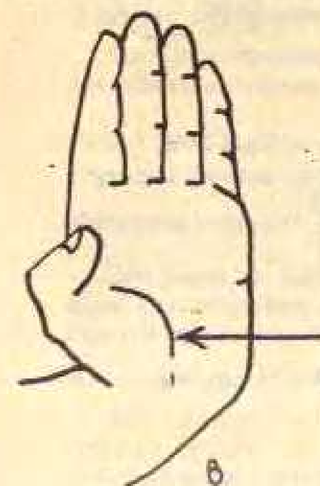


Рис. 10







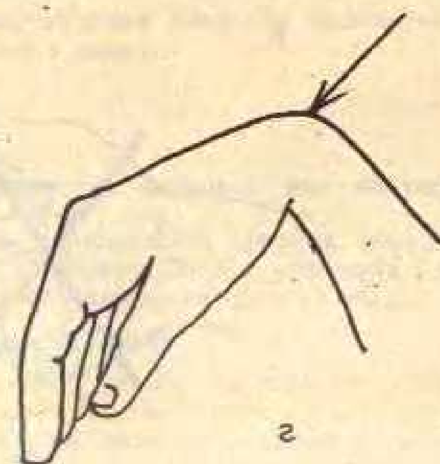
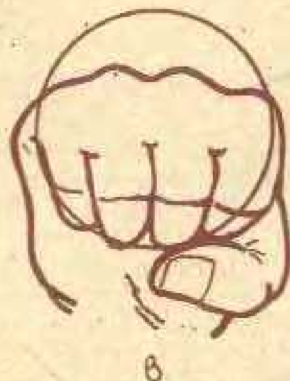
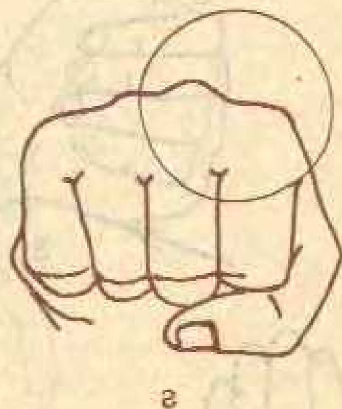


Рис. 11









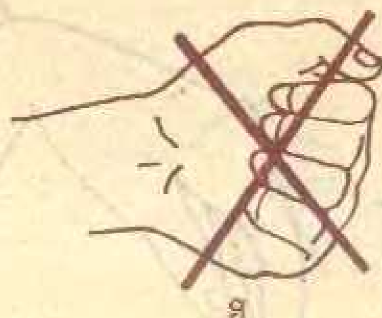


Рис. 12

Тэтцуи-уке (блокировка железным молотом)

Бьют кулаком, закрытым в молоток тэтцуи, используемым, чтобы блокировать жесткие атаки локтями, ногами и т. д. (рис. 11, б).

Кокато-уке (блокировка согнутым запястьем)

Блокирует тыльную сторону запястья (рис. 11, г).

Тейшо-уке (блокировка ладонью руки)

Используя ладонь руки, блокировка получается быстрой, легкой в выполнении и эффективной (рис. 11, в).

Цуки-уке (блокировка ударом кулака)

Защищаются от атаки противника слегка согнутой рукой, в то время как кулак бьет в лицо.

Сукуй-уке (сборная блокировка)

Используется поворотное движение руки, чтобы превратить атаку противника в совершенно неопасную.

Нагши-уке (подметающая блокировка)

В этой блокировке происходит охота на атаку противника сбоку ладонью или запястьем, эта блокировка легка в исполнении и позволяет быстро контратаковать.

Осае-уке (блокировка разбитая)

Как и в предыдущей, но атака книзу. Ее используют, чтобы отклонить в сторону атаку в живот.

УКЕ-ГЕРИ-ВАЗА
(приемы блоков ногой)

Миказуки-гери-уке (блокировка подковой или полумесяцем)

Это один из наиболее используемых приемов, бьют подковой ноги кругообразно. Им пользуются, чтобы отклонить в сторону атаку или отвлечь внимание противника (рис. 12, а).

Хизо-гери-уке (блокировка коленом)

Его можно использовать, чтобы блокировать удар ногой спереди (ударяя по большой берцовой кости), атаку головой вперед в область живота. Также, чтобы защищаться на земле (рис. 12, б).

Гедан-гери-уке (блокировка нижних ударов ног)

Используется, чтобы блокировать нижние удары противника, опережая его в скорости, или атаку ногой, в которой колено недостаточно приподнято. Бьют внутренним краем ребра ноги.

УКЛОНЫ

Надо также рассказать об уклонах, являющихся формами защиты, но защиты более изощренной, поэтому и неприемлемой для начинающих.

Уклон — перемещение на несколько градусов тела, когда удар остановить уже нельзя. Благодаря уклону можно не использовать большую силу для блокировки, что позволит существенно экономить энергию долгое время, т. к. в блоке неизбежна короткая, почти незаметная, но все же остановка перед ударом. Эта задержка значительно сократится гибким блоком и совсем устранится уклоном. В результате уклона возможен немедленный контрудар.

Искусство уклона состоит в минимальном перемещении, точном уклонении в сторону, чтобы избежать удара или хотя бы дать ему коснуться тела защищающегося. Экономится энергия, и не нужно искать противника. Уклон наружу от удара имеет огромное преимущество для введения противника в заблуждение, чтобы помешать ему начать сразу же новый удар, в то время как отклоняющийся может спокойно нанести контрудар.

Хороший уклон осуществляется не перемещением ног или отклонением корпуса, а сильным, резким поворотом бедер, который сглаживает потерю равновесия вследствие уклона.

УДАРЫ

В каратэ существует большое количество разнообразных ударов руками и ногами. Это один из основных разделов изучения каратэ. Техника исполнения ударов различна. Основополагающим принципом является то, что при соприкосновении происходит концентрация энергии в точке удара. В этот момент напрягаются все мышцы тела, после чего происходит мгновенное расслабление и уход с линии атаки. Соприкосновение на поражение противника должно сопровождаться криком «киай», за исключением тех моментов, когда удар наносится по противнику с целью обмана для последующего удара на поражение.

Удары, наносимые по противнику, производятся из различных стоек и положений.

Рассмотрим два раздела: первый — удары руками, второй — удары ногами.

УДАРЫ РУКАМИ

Гиаку-цуки-ваза.
Ой-цуки-ваза.
Сейкен-цуки-ваза.
Аге-цуки-ваза.
Каге-цуки.
Маваши-цуки.
Шуто-учи.
Эмпи-учи.
Уракен.

Разберем из этих ударов самые основные, на базе которых формируются все остальные.

Цуки-ваза

Это прямой удар кулаком. К нему дополняются такие удары, как джодан-цуки-ваза, чудан-цуки-ваза, гедан-цуки-ваза, в зависимости от того, в какую часть тела наносится удар. Для начала необходимо научиться правильно формировать кулак. Чтобы это правильно сделать, согните пальцы в средних суставах внутрь так, чтобы концы их были прижаты к своим основаниям. Сгибание пальцев начните с мизинца и закончите указательным. Затем согните большой палец и крепко прижмите им средний и указательный пальцы. Это первый способ формирования кулака (рис. 12, в, г, д).

Когда Гичин Функоши начал пропагандирование каратэ, то он и другие выдающиеся мастера предпочитали формировать кулак иначе. Чтобы сформировать кулак по второму способу, согните пальцы в средних суставах таким образом, чтобы они тесно прижались к ладони. Затем согните большой палец и крепко прижмите им указательный. Этот способ формирования кулака когда-то был самым распространенным в странах Востока.

Для удара используются различные стороны кулака. Чаще всего используется кентос, т. е. передняя часть кулака из фаланг указательного и среднего пальцев. В момент ударов запястье должно быть на одной прямой линии с кентос. По степени взаимодействия между кулаком, запястьем и предплечьем можно судить о степени мастерства спортсмена. Сильные контролируемые удары кулаком берут начало из хорошо тренированных запястий и правильно сформированного кулака.

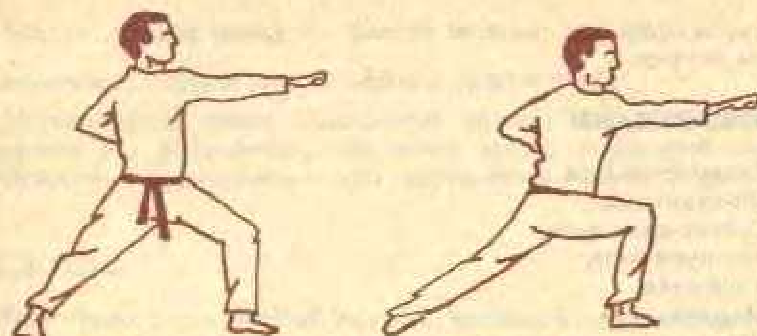








Рис. 13

Если в момент удара кулак, запястье и предплечье не окажутся на одной линии, то это может вызвать травму запястья.

Т е х н и к а у д а р а: встать в киба-дачи, поднять левую руку на уровень солнечного сплетения ладонью вниз. Прижать кулак правой руки к бедру средними суставами вверх, локоть отвести назад. Это исходное положение и для всех последующих ударов. Плечи расслаблены, а мышцы живота напряжены. Резко отдернуть левую руку назад, поворачивая предплечье внутрь на 180 градусов и ввинчивая кентос в цель. Следите, чтобы при ударе плечи не поднимались, а оставались на месте.

Теперь вы уже знаете, как осуществляется цуки, но, чтобы перейти от теории к практике, мы вам дадим 4 совета:

— Лучше всего начинайте отрабатывать технику цуки перед зеркалом, сначала медленно, затем постепенно убыстряя темп.

— Отрабатывайте удар регулярно, т. к. это движение является основным и должно быть естественным при выполнении.

— Контролируйте удар, тренируясь перед чучелом, не касаясь его. Останавливайте руку как можно ближе к точке нанесения удара, выполняя это упражнение перед лицом партнера.

— Чаще меняйте положение ваших ног, не довольствуйтесь одной стойкой.

Существуют различные способы цуки. В основном можно квалифицировать удары тремя способами: это удары на месте, в движении и с движением бедер.

Гиаку-цуки: применяется в стойке дзен-куцу-дачи.

Т е х н и к а в ы п о л н е н и я: удар кулаком, разноименным передней ноге. Выполнение сравнительно простое из-за отсутствия перемещения, а если оно и есть, то нельзя допускать его влияния на удар.

Исходное положение — ко-куцу-дачи с ударной рукой в заднем положении и прижатой к боку. Кулак выносится вперед с полуповоротом бедер. Сила поворота передается на руку, а затем на кулак. В момент удара нападающий принимает дзен-куцу-дачи, корпус прямо (рис. 13, а).

Ой-цуки: удар аналогичен удару гиаку-цуки, с той лишь разницей, что удар наносится с одноименной ногой и рукой. Удар бьется по прямой линии, локоть при этом не поднимается. Надо избегать движений бедрами и плечами, а также наклона вперед или назад, т. к. это отрицательно влияет на силу удара и устойчивость (рис. 13, б).

Тоби-ой-цуки: приставка «тоби» означает прыжок. Здесь речь идет об ой-цуки в прыжке. Для этого надо оттолкнуться той ногой, которая в обычном ой-цуки остается неподвижной, чтобы совершить нижний прыжок к противнику. Удар наносится в

тот момент, когда ноги касаются пола. Стойка будет напоминать искаженную дзен-куцу-дачи, т. к. ноги будут раздвинуты меньше обычного.

Этот удар очень зрелищен, но труден в исполнении. В случае неудачи он может повлечь неприятности для нападающего.

Маете-цуки: ударная рука не полностью отведена назад, прижата к боку (рука одноименна ноге в дзен-куцу-дачи). Удар должен быть быстрым, резким и неожиданным.

Изучить маете-цуки можно на месте, после ой-цуки и быстрого отступления. То, что теряется в мощности, восполняется скоростью.

Кизами-цуки: (вариант маете-цуки): отличие в небольшом прыжке к противнику при совершении удара.

Аге-цуки: это цуки снизу вверх. Удар идет по дуге снизу вверх и наносится главным образом в подчелюстную область (фаланги направлены вниз). Однако этот удар немного сложен для начинающих, тем более он закрепляет основные ошибки, в частности слишком большой подъем плеч (рис. 13, в).

Ура-цуки: противостоящий. Удар наносится по фронтальной части противника, фаланги пальцев вверх в момент удара. Этот удар похож на апперкот в боксе, используется в основном в ближнем бою по солнечному сплетению или в подбородок.

Тате-цуки: здесь речь идет об упрощенном цуки, кулак поворачивается только наполовину, удар наносится четырьмя фалангами, большой палец сверху.

Удар очень эффективен на средних дистанциях.

Маваши-цуки: удар выполняется прямо от себя по кругу снизу вверх. Перед ударом в цель предплечье вращается на 270 градусов внутрь. Кисть сгибается так, чтобы вывести кулак в сейкен. В момент удара локоть выпрямлен в бок и немного вверх. Движение бедер придает удару необходимую размашистость и хлесткость. Выполняется из киба-дачи. Наиболее важными моментами при ударе кулаком являются:

а) произвольное стартовое положение, при котором спортсмен находится в устойчивой атаке с руками, сжатыми в кулаки и прижатыми к бедрам. Локти при этом смотрят вниз;

б) прямолинейное движение ударной поверхности кулака, обеспечивающееся прежде всего правильным положением локтя на всем пути движения. Энергичное вращение кулака в зоне удара придает ему дополнительную силу и быстроту (рис. 13, г).

Каги-цуки: удар-крюк похож на маваши, но дуга короче. Используется в ближнем бою, чаще всего выполняется в стойке киба-дачи. Удар наносится разноименной рукой (рис. 13, д).

Мороте-цуки: означает — двумя руками одновременно и с одинаковой силой. Это очень сильная атака, трудная для блокировки. Два кулака бьют одновременно и на одном уровне. Эта атака может выполняться близко и далеко. Можно ее рассматривать как одновременное выполнение ой-цуки и гиаку-цуки. Это удар очень сложный и плохо усваивается начинающими (рис. 14, а).

Яма-цуки: этот удар выполняется двумя кулаками на разных уровнях: голова и живот. Одна рука проводит удар маваши-цуки в голову, а вторая рука — тате-цуки в брюшную полость (рис. 14, б).

ТЕХНИКА ФОРМИРОВАНИЯ КИСТЕЙ РУК

Иппон-кен: используется кулак в одну фалангу, чтобы атаковать сильно и точно в жизненную точку с малой площадью: глаз, висок, кончик носа и т. д.

В ы п о л н е н и е: указательный палец согнут и поддерживается большим пальцем, напряжение их должно быть очень большое, особенно энергично должны сжиматься указательный и большой пальцы (рис. 14, в).

О ш и б к и: такие же, как и для ой-цуки.

Накадаки-кен: сжимаем кулак, средний палец выдвигаем вперед, с одной стороны плотно прижимаем его большим и указательным пальцами, а с другой стороны — безымянным и мизинцем.

Как и в иппон-кен, наносятся точечные удары: в солнечное сплетение, за мочку уха, в точку между носом и верхней губой и т. д. (рис. 14, г).

Хиракен-цуки: это удар кулака четырьмя фалангами. Используется для удара в переносицу, в висок, в сонную артерию.

Формируется кулак следующим образом. Сильно сжать пальцы большим пальцем, кулак слегка согнуть. Удар наносится образованными выступами фаланг и кистью руки (рис. 14, д).

Можно ударить, как показано на рисунке 14, е, но здесь существует опасность вывиха и удар будет слабее.

Тейшо-цуки: этот удар выполняется открытой ладонью руки и используется, чтобы с силой ударить в подбородок (в челюсть бьют наискось, чтобы вызвать разрыв или перелом), используется он также и для блока.

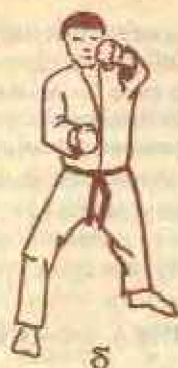
В ы п о л н е н и е: пальцы вытянуты достаточно высоко, кулак не закрыт. Бьют ладонью, кисть может быть продолжением руки или согнута (рис. 14, ж).

Тихо-цуки: этот удар выполняется вилами, которые образуются из кисти руки при помощи большого пальца и остальных четырех, плотно сжатых.

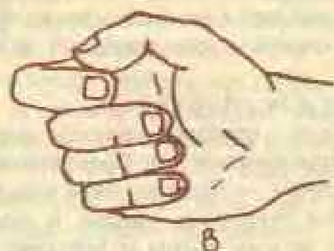
Применение то же, что и в тейшо-цуки (рис. 15, а).



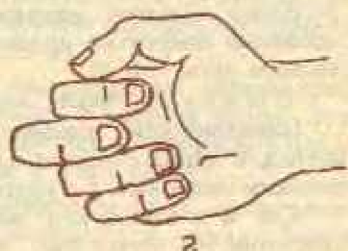
а



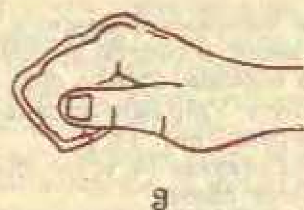
б



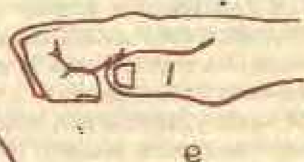
в



г



д

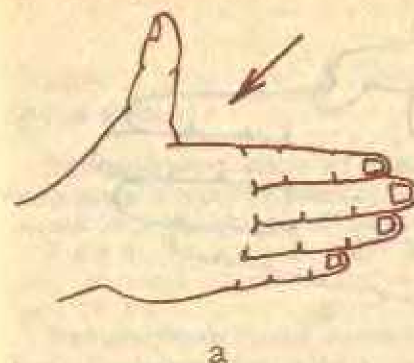


е

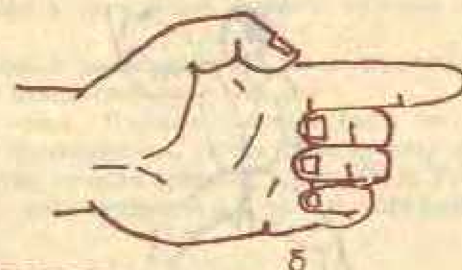


ж

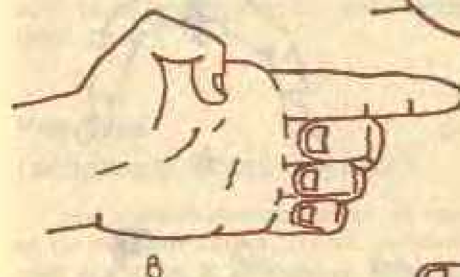
Рис. 14



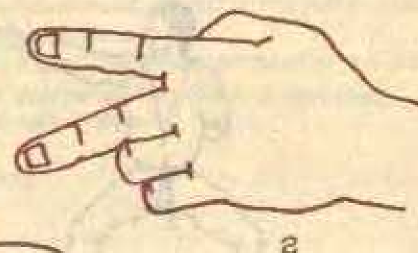
а



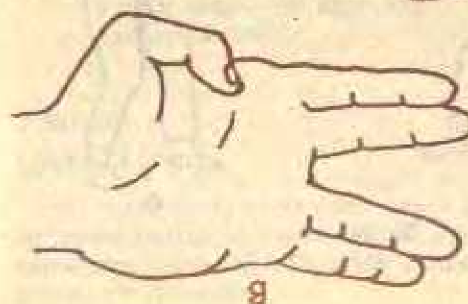
б



в



г



д

Рис. 15

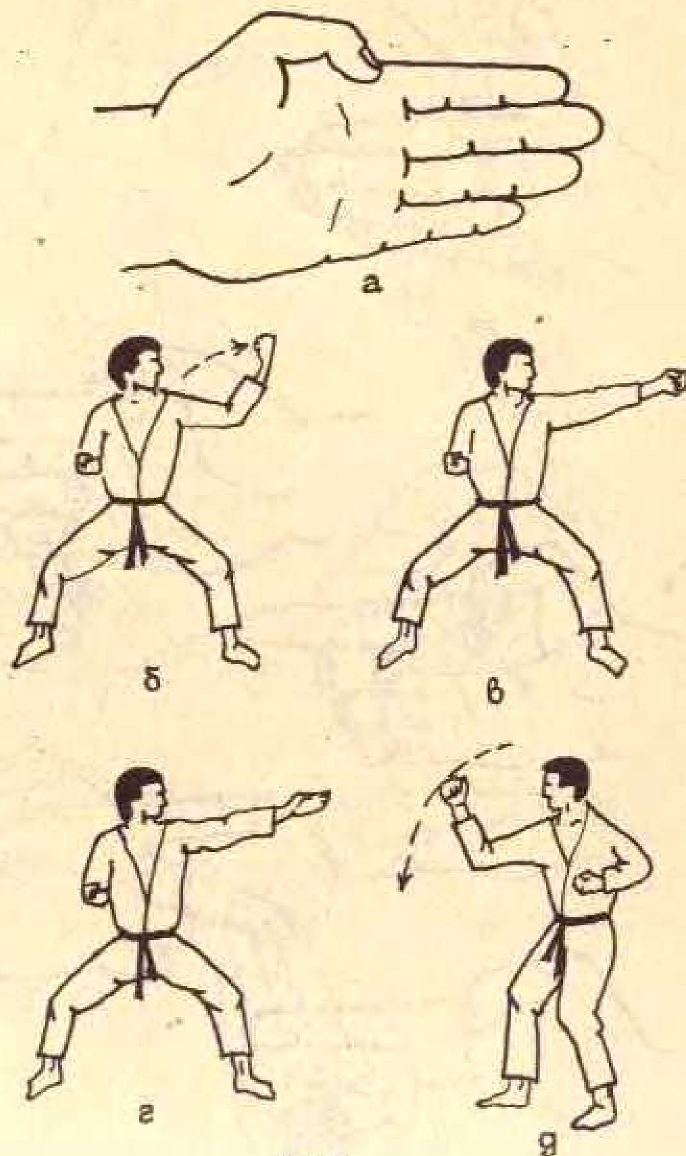


Рис. 16

Нуките
(рука-копье)

Иппон-нуките: пика с одним пальцем. Указательный палец выпрямлен и поддерживается большим пальцем сверху, остальные пальцы согнуты во второй фаланге (рис. 15, б).

В а р и а н т: пальцы могут быть согнуты на уровне первых фаланг, большой палец согнут и прижат к внешнему краю руки (рис. 15, в).

Нихон-нуките: пика из двух пальцев, среднего и указательного. Подходит для ударов по глазам, сонной артерии, в пах (рис. 15, г).

Пика из четырех пальцев: раздвинуты по два в двух направлениях. Используется для атаки глаз (рис. 15, д).

Янхон-нуките: рука-копье. Пальцы должны быть на одной высоте и сильно сжаты. Используется, чтобы нанести удар по солнечному сплетению, ребрам, сонной артерии, в пах и т. д. Рука может быть расположена как вертикально, так и горизонтально (рис. 16, а).

Учи-ваза
(непрямые атаки руками)

Эти удары производятся кулаком, открытой ладонью, локтем не по прямой линии. Изгиб направления удара, присущий учи, делает его фазу и мощнее, и медленнее цуки.

Прежде чем изучить эти удары, обратим внимание на раздел «Блоки», где сказано, что эти удары могут быть и блоками.

Удары учи делятся на три категории:
— удары кулаком;
— удары открытой ладонью;
— удары локтем.

Уракен
(рука-плеть)

Используется, чтобы атаковать противника вблизи, в основном когда он находится перед вами или в стороне после блока. Удар наносится тыльной стороной кулака в голову, плавающие ребра, печень противника.

Уракен-момен-учи: это вертикальный удар, кентос повернут к намеченной точке, предплечье прижато к боку. Рука разгибает-

ся, но все равно в момент удара она остается немного согнутой. Цель этого удара — поражение лица и корпуса противника (рис. 16, б).

Уракен-сайю-учи: удар выполняется по горизонтальной линии, предплечье почти прижато к груди, локоть направлен на намеченную точку. Рука разгибается, и кулак описывает дугу настолько широкую, насколько позволяет локоть, и поражает цель: лицо, бок или грудь (рис. 16, в).

В а р и а н т: хачу-учи (тыльная сторона руки).

Выполняется так же, как и уракен, но рука открыта (как в шуто) и бьет тыльной стороной. Атакуют уши, солнечное сплетение и т. д. (рис. 16, г).

Тэтцуи-учи (рука-молот)

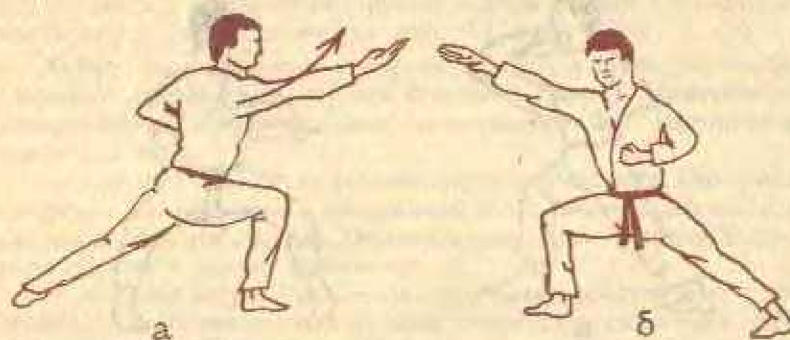
Движение простое и соответствует выражению «рука-молот», даже исходное положение такое, как в уракен, но с полунаклоном кулака, как при забивании гвоздей. При горизонтальном и вертикальном исполнении удар идентичен уракен, но с наклоном кулака.

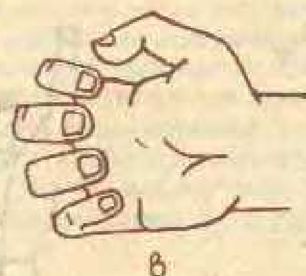
Уракен и тэтцуи — единственные непрямые удары кулаком. Теперь переходим к ударам открытой ладонью (рис. 16, д).

Шуто учи (рука-меч)

Это рубящий удар. В вертикальном положении напоминает тэтцуи, но только с открытой ладонью. А для горизонтального удара имеется несколько способов — передней рукой. В этом случае есть два вида ударов, цели и результаты которых будут различны. Для выполнения удара надо согнуть руку, одноименную передней ноге, в локте так, чтобы ладонь была на уровне уха для левой руки правого, и наоборот, другая рука также с открытой ладонью вниз. Затем распрямлять в локтевом суставе руку, сопровождая это движение поворотом запястья, чтобы ладонь была внизу, а ее режущая часть направлена к точке удара. Другую руку перевести в заднее положение.

В этом как раз и состоит различие этих двух ударов. Во-первых, передняя рука образует угол в 90 градусов, локоть прикрывает бок. Этот вид служит, главным образом, для блока. Во-вторых, рука не разгибается. Этот вид удара служит для поражения виска, горла, корпуса.





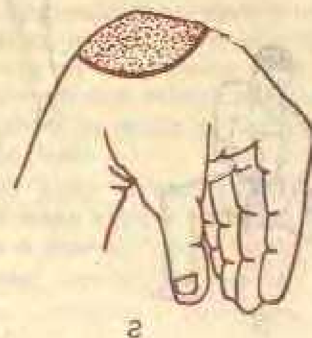


Рис. 17

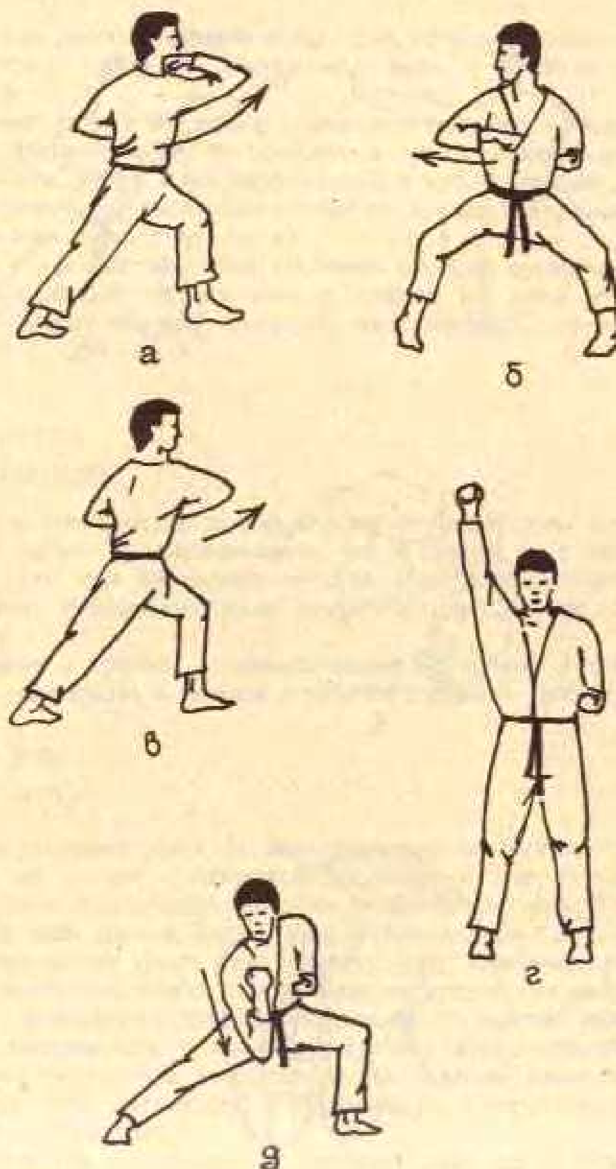


Рис. 18

Другая рука нацелена на противника. Удар напоминает удар кнутом вперед с резким поворотом ладони обычно по горлу, виску или корпусу (ладонью вверх) (рис. 17, а).

Хайто-учи: суть этого удара та же, что и шуто, но наносится открытой ладонью со стороны большого пальца. Практически не употребляется в вертикальном исполнении, а в горизонтальном имеет два вида:

— ладонью вниз. Рука соответствует задней ноге. Она описывает дугу по направлению к намеченной точке ладонью вниз с необходимым доворотом ладони. Одновременно рука, которая была впереди, уходит в заднее положение;

— ладонью вверх. Рука — одноименная передней ноге в задней стойке. Рука соответствует уровню солнечного сплетения ладонью к корпусу, затем описывает дугу наружу, центром которой является локоть, с необходимым доворотом ладони. В момент удара ладонь направлена вверх (рис. 17, б).

Кумаде-учи: техника такая же, как и в тейшо, только ударный участок — ладонь с полусжатыми пальцами («медвежья лапа»). Этот малоприменяемый удар иногда просто необходим, чтобы произвести захват. Используется для атаки ушей (рис. 17, в).

Кокен-учи: это атака обратной стороной запястья. Используется в основном, чтобы атаковать подбородок.

Последняя серия учи для изучения: удары локтем. Все они собраны под единым названием эмпи-учи (рис. 17, г).

Эмпи-учи

Удар может производиться практически изо всех стоек. Ударная часть — локоть, но на самом деле есть несколько видов эмпи-учи, в зависимости от положения локтя. Локоть — это одно из наиболее жестких оружий тела. Его используют в борьбе на полудистанции, на земле, в атаке назад и т. д. Можно атаковать все жизненные точки тела.

Аге-эмпи-учи: удар наносится снизу вверх, локоть уходит в прямую линию вверх к цели. Запястье вогнуто вовнутрь, находится напротив уха в момент удара (рис. 18, а).

Йоко-эмпи-учи: атака локтем в сторону. Локоть сильно согнут, запястье повернуто вовнутрь, удар наносится в точку атаки (рис. 18, б).

Мае-эмпи-учи: удар локтем вперед. Удар наносится локтем в грудь или лицо. Рука в локте согнута, кулак в обычном состоянии.

4-5283

Вторая рука одновременно — в крайнем заднем положении. Плечо ударной руки не поднимать, чтобы сокращение мышц подмышечной впадины было правильным (рис. 18, в).

Атоши-эмпи-учи: удар локтем сверху вниз. Локоть бьет по прямой линии сверху вниз. Используется при падении противника (рис. 18, г, д).

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ

(гери-ваза)

Каратэ, будучи средством защиты, может применять ноги из-за их эффективности, намного большей, чем у кулаков, а также благодаря их длине и мощи.

Что касается длины, то это вполне очевидно, но, чтобы полностью использовать свои ноги, их надо тренировать: развивать мускулы и придавать им эластичность. Относительно же мощности — до сих пор не знают, какой заряд «динамита» в них заложен.

Главной ошибкой наносящего удар является потеря равновесия, устойчивости, из-за чего он становится уязвимей.

Поэтому надлежит следовать следующим советам:

— «Постоянно следить за тем, чтобы всей ступней стоять на земле». Другими словами, подъем во время удара на несколько сантиметров на пальцах опорной ноги выльется в потерю устойчивости.

Опорная нога должна быть слегка согнутой. Если колено напряжено, нога не сможет самортизировать силу отталкивания и устойчивость будет потеряна.

— «Чрезмерно не наклоняйтесь». Речь идет о всем известном физическом законе: если центр тяжести смещен от центра равновесия, — падение неизбежно.

Так же необходимо использовать силу групп мышц поясницы, брюшного пресса и бедер.

В отличие от показанных нами ранее двух хорошо различимых типов ударов руками в технике ударов ногами существует один тип. Многие удары ног могут, однако, проводиться в двух вариантах: в кекоми и в кеаги, что соответственно отвечает принципам цуки и учи.

В кекоми (проникающий, пронизывающий) траектория удара прямая, как при уколе шпагой. Создается впечатление, что нападающий хочет проткнуть противника (благодаря движению бедрами, резкой концентрации мускульной энергии в точку удара). Удары в кекоми проводятся в случае некоторого удаления противника.

В кеаге (восходящий) траектория пологая и снизу вверх, эти удары в основном для ближнего боя.

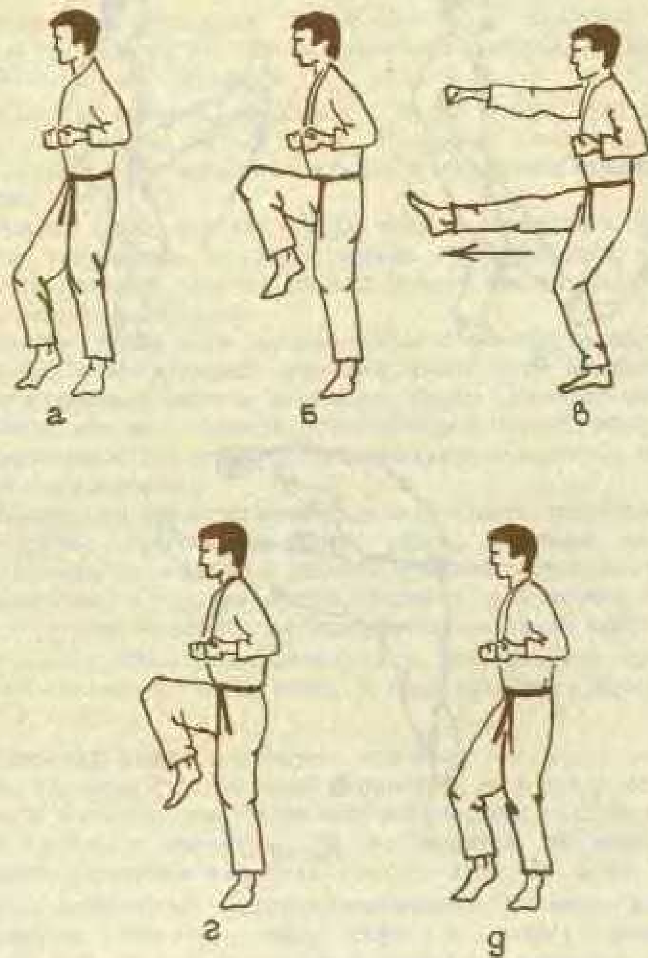


Рис. 19

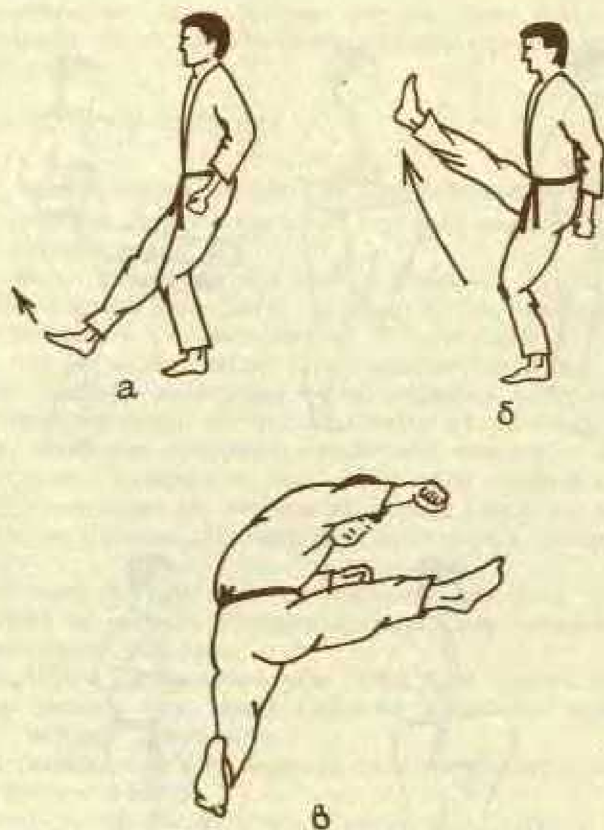


Рис. 20

Существует и третий вариант, более трудный, — тоби, т. е. в прыжке. Он очень зрелищен, но практически его невозможно применять при сильном и опытном противнике.

Мае-гери: этот удар считается самым простым из-за того, что он проводится по прямой траектории вперед. Но все равно его не так-то просто провести.

Мае-гери-кекоми: начинаем с этого удара, так как он относительно легче, чем в кеаге. Исходное положение — передняя стойка, надо твердо стоять на земле всеми ступнями, кулаки сжаты.

Первая фаза: колено задней ноги подносится к груди, чтобы ступня находилась на уровне колена передней ноги, которая становится опорной. Она не должна менять своего положения, дабы не нарушить равновесие.

Вторая фаза: нога выпрямляется в колене, пальцы оттянуты на себя, чтобы ударить шаровой пятой. Это движение должно сопровождаться легким доворотом бедер. Доворот вызывает небольшой поворот опорной ноги, который делает этот удар более эффективным. Но нельзя злоупотреблять поворотом, чтобы не потерять устойчивости.

Последняя фаза: возвращение в исходную позицию.

Хорошо отмечая все фазы удара, изучение мае-гери следует проводить раздельно: дольше держать ногу в воздухе, сильнее сжимать ногу и т. д. Во время поединка нога должна стрелять как можно стремительней и не задерживаться после удара.

Вариант: мае-гери-кекоми-кокато. Выполняется идентично, но ступня сильнее оттянута назад, и удар наносится пяткой (рис. 19, а, б, в, г, д).

Мае-гери-кеаге: согласно термину — удар ногой снизу вверх. Проводится с большой скоростью, нога сразу же после удара должна быть согнута. Поражаемые участки: пах, грудь, челюсть.

Вариант: кин-гери. Та же техника, но удар наносится подъемом ступни в кин (низ живота) (рис. 20, а, б).

Мае-тоби-гери: (подпрыгивающий): перед выполнением собственно мае-гери надо стать в стойку дзен-куцу-дачи, быстро сделать шаг вперед, т. е. поменять позицию, и той ногой, которая теперь стала задней, выполнить мае-тоби-гери. Этот удар мощнее обычного, т. к. здесь используется сила перемещения тела, движение бедрами, да и скорость его выше. Еще одно преимущество в том, что удар позволяет поразить противника, находящегося вне досягаемости.

Вариант: сурикоде-мае-гери (мини мае-тоби-гери). Вместо полного шага делается половина (рис. 20, в).









Рис. 21



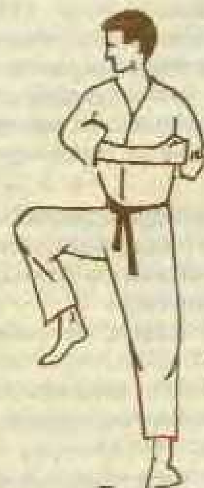






Рис. 22

Йоко-гери («йоко» — означает сторона, бок): речь идет об ударе боком, когда противник находится сбоку, но в плоскости перпендикулярной удару.

Йоко-гери-кекоми: исходная позиция — киба-дачи, боком к противнику. Собственно говоря, важна не позиция, а чтобы в заключительной фазе находиться боком к противнику.

Первая фаза: почти такая же, как в мае-гери-кеаге — колено поднято до груди, бедро этой ноги почти в вертикальном положении. При подъеме перенести центр тяжести на опорную ногу.

Затем, распрямив ногу, нанести удар по прямой траектории. Это движение уравновешивается небольшим наклоном корпуса в сторону, обратную удару, но наклоном нельзя злоупотреблять, чтобы не нарушить равновесия и не ослабить силу удара.

Ударный участок в йоко-гери — высшая часть ступни сокуто. Ступня должна быть параллельна земле. Удар наносится одинаково хорошо в лицо, солнечное сплетение, живот, пах.

Вариант: фумикоми. Удар наносится по лодыжке. Колено поднять как можно выше и нанести с большой силой удар. У фумикоми тоже есть вариант — кансетсу-гери — для поражения колена (рис. 21, а, б, в).

Йоко-гери-кеаге (хлещущий удар): нога при разгибании описывает некоторую дугу, центром которой является колено. Удар должен быть резким так же, как и возвращение в исходную позицию. Этот удар часто применяется для обороны.

Пользуются этой атакой, чтобы ударить в живот, по ребрам, солнечному сплетению, челюсти.

Так же, как в мае-гери, несколько этапов: поднятое колено, напряжение, отведенное колено; выполняется, чтобы не задерживать атаки, только как одно целое (рис. 21, г).

Йоко-тоби-гери. Исходная позиция — передняя стойка. Во время подъема задней ноги надо на опорной ноге сделать поворот на 90°, чтобы стать боком к противнику. Поворот делается в ту сторону, где находится опорная нога. В верхней точке прыжка наносится йоко-гери, сопровождающийся резким движением второй ноги назад, характерным для неударной руки в цуки (рис. 22, а).

Маваши-гери — означает круговой. Речь идет об ударе, описывающем дугу в 90 градусов по горизонтали. Так же, как и в мае-гери и йоко-гери, он имеет две различные формы, но только из ударных участков ноги: шаровой и подъема.

Рассмотрим первую форму. Исходное положение — передняя стойка. Заднюю ногу поднять на уровень бедер; нога согнута мак-

симально, пятка прижата к ягодице. Бедро и нога параллельны земле, опорная нога слегка согнута. Этот подъем задней ноги уравновешивается небольшим наклоном корпуса.

Вторая фаза: поворот на 90 градусов опорной ногой. Нога (ударная) сохраняет параллельность земле, а бедро направлено на противника, корпус чуть назад.

Заключительная фаза: нога полностью распрямляется в прямую линию, направленную в точку удара, пальцы оттянуты назад, чтобы ударить шаровой пятой. Наиболее уязвимые места для этого удара: низ живота, корпус, лицо. Эта форма в основном для остановки противника.

Вторая форма такая же, как и первая, разница лишь в том, что удар наносится подъемом. Уязвимые места для этого удара: низ живота, лицо, бок (рис. 22, б, в, г).

Ура-маваши-гери: исходное положение — передняя стойка. На передней ноге делается поворот на 270 градусов, задняя нога описывает дугу почти по земле. В оставшийся поворот в 90 градусов — стремительный подъем прямой ноги. Удар напоминает пощечину тыльной стороной ладони. Поворачиваться надо в ту сторону, где опорная нога. Если же противник ушел из-под удара, возвращение в исходное положение в том же направлении (рис. 23, а, б, в).

Микадзуки-гери (круговая атака ногой): используется, чтобы ударить противника, который находится напротив или сбоку.

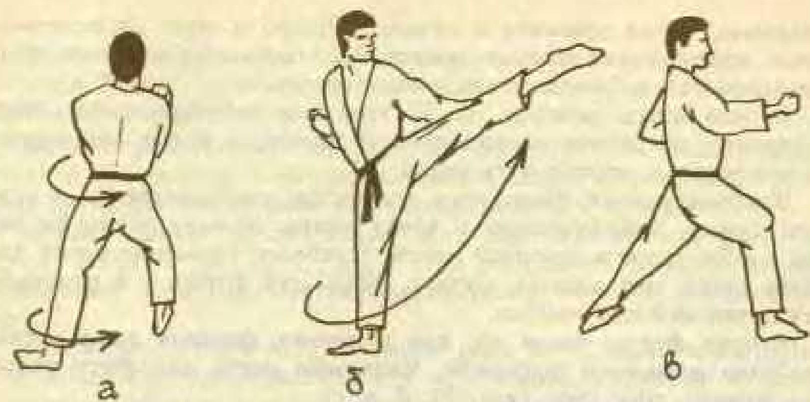
Выполнение: точка опоры прочно установлена на земле, ногу поднять и слегка согнуть в колене, затем круговым движением бедер выбросить ее по дуге к цели. Стопа бьет подошвой, пальцы направлены кверху. Корпус остается прямым во время выполнения приема. Удар наносится вместе с бедрами (рис. 23, г, д).

Хизо-гери (удар коленом): используется в ближнем бою. Это очень сильное оружие, способное вызвать очень сильное ранение. Атакуют живот, солнечное сплетение, ребра и даже лицо (притянув к себе голову противника).

Выполнение: ударная нога сильно согнута так, чтобы создать как можно более острый угол, бьют, резко поднимая колено снизу вверх. Нога остается напряженной во время всего выполнения движения.

Нога опоры слегка согнута и должна быть прочно установлена на полу, чтобы избежать падения назад (рис. 23, е, ж).

Уширо-гери: это последний удар ногой. Обозначает — назад. Удар наносится пяткой, спиной к противнику. Для увеличения его неожиданности перед ударом надо сделать небольшой доворот. Разумеется, голова повернута к противнику, чтобы следить за его действиями.





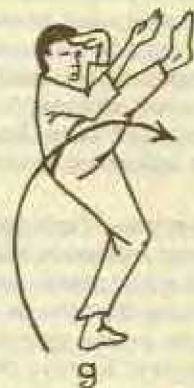






Рис. 23

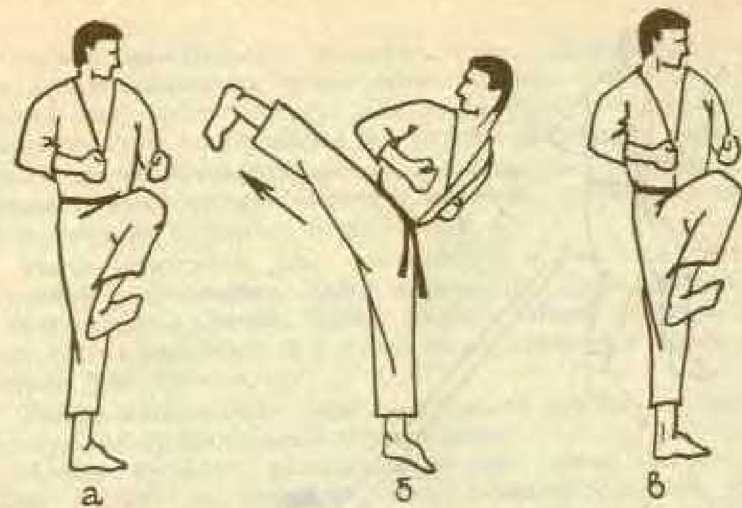








Рис. 24

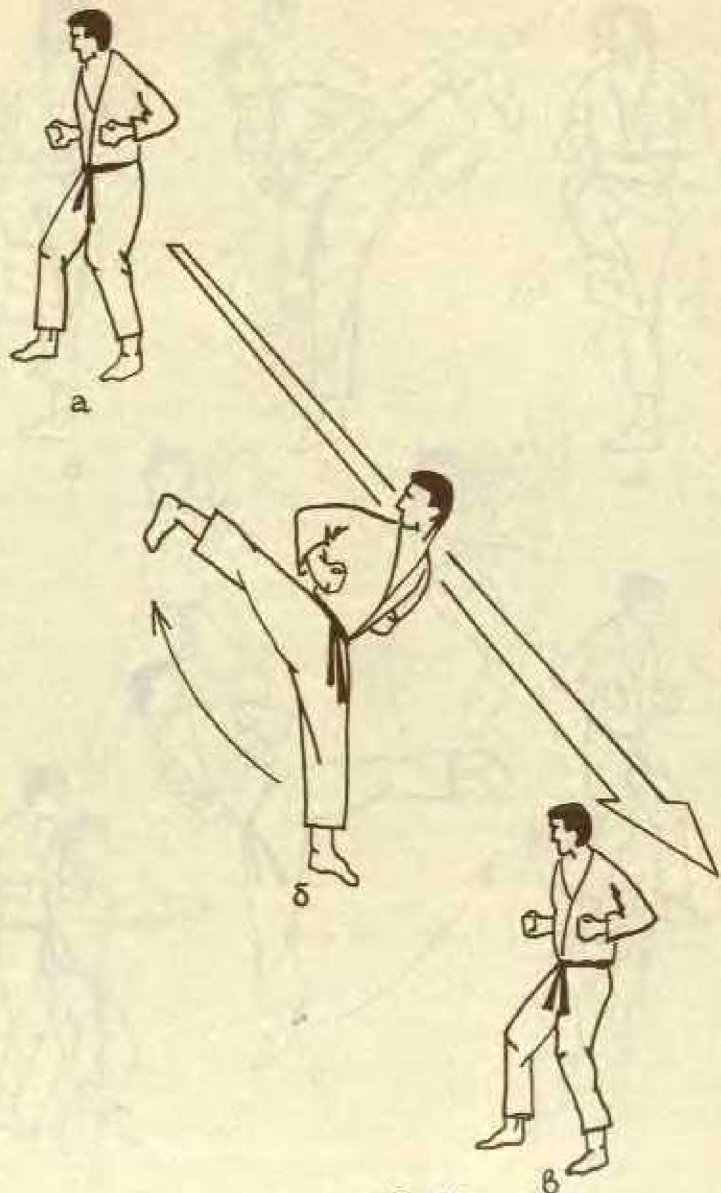


Рис. 25

Уширо-гери-кекоми: ударную ногу сжать так, чтобы пятка была направлена на противника, а бедро параллельно земле. Вторая нога слегка согнута для сохранения равновесия. Затем разогнуть ногу, сопровождая это резким движением бедер. Удар резкий, сухой, уравновешиваемый наклоном корпуса вперед. Лицо повернуто к противнику. Обратите внимание, чтобы удар шел точно назад, а не в сторону (рис. 24, а, б, в).

Уширо-гери-кеаге: удар применяется в ближнем бою, хотя и спиной к противнику. Здесь не надо высоко поднимать бедро и колено, как в кекоми. Нога согнута в колене, образуя прямой угол. Пятка описывает дугу назад по восходящей и поражает низ живота (рис. 24, г, д, е).

Уширо-маваши-гери: этот удар часто путают с ура-маваши-гери, но он проводится гораздо выше.

Чтобы провести уширо-маваши-гери, надо из дзен-куцу-дачи сделать на передней ноге, ставшей опорной, поворот на 180 градусов, поднимая очень высоко ударную ногу. Бедро параллельно земле, пятка нацелена на противника. Затем нога распрямляется, нанося удар пяткой (рис. 25, а, б, в).

УДАР — КОНТРУДАР

Этот удар является ключевым. Мы давно проходим теорию. Изучаем приемы, но нам не хватает практики. Чтобы выиграть поединок на соревнованиях или при самообороне, необходимо совмещать защиту с нападением, научиться перед своим ударом парировать удары противника.

Цель урока в том, чтобы перейти от основных тренировок к кумите. «Куми» — встреча, «те» — руки, т. е. встречать руками. Теперь нужно не бесконечно отрабатывать удары, а учиться давать отпор противнику. Огромное значение для занимающихся имеет мастерское владение телом и духом в непредвиденных, быстро меняющихся ситуациях. Необходимо изучать кумите для своего развития, даже если вы не будете применять эту скрытую форму нападения.

Можно понять, почему новичкам не рекомендуется кумите: они недостаточно владеют каратэ и не должны рисковать, так же как и пожилые и более слабые спортсмены, которые не смогут выдержать слишком сильные удары.

Основное правило: надо следить, чтобы не броситься вперед слишком рано или слишком поздно. Нужно выполнять кумите, чтобы лучше познать себя. В нем проявляются ошибки, на которые обычно не обращают внимания. Не допускать в кумите больше элементов, чем он имеет, особенно если не умеют различать их. Есть два вида ударов: условные удары; свободные удары.

УСЛОВНЫЕ УДАРЫ

Первое условие этих ударов — оба партнера прежде решают: кто из них будет наносить удары («тори» — нападающий, «уке» — защищающийся). Затем партнеры чередуются.

То, как проводит удар «тори», каковы его техника и скорость кумите, позволяет понять смысл боя. Нападающий должен наносить удар как можно проворнее, контролируя его до последнего мгновения, пока «уке» не выполнит блок.

Правдоподобность в кумите необходима. Таким образом, «тори» имеет право касаться партнера, это позволит проверить его защиту, в то время как он не имеет права провести контрудар. Потом партнеры меняются местами, и все повторяется сначала. Нападающий не должен расслабляться после нанесения удара, чтобы быть готовым отразить контрудар противника. Правдоподобие должно быть даже если партнеры не касаются друг друга, без него кумите — простое вольное упражнение. Иметь чувство боя — основное правило кумите. Для этого надо: чувствовать дистанцию, развивать реакцию, реагировать на действия противника рефлективно, подсознательно, оттачивать точность и согласованность движений, вырабатывать автоматизм ударов и движений.

Все эти условия применяются в четырех видах условных ударов, которые мы рассмотрим последовательно: иппон-кумите, самбон-кумите, гохон-кумите, джу-иппон-кумите.

Исходные позиции партнеров: «тори» всегда будет в левостороннем дзен-куцу-дачи, «уке» будет в хачиджи-дачи.

ИППОН-КУМИТЕ

«Тори» выполняет условный удар с подшагиванием на один шаг, нанося удар кулаком или ногой (задней) на первой фазе движения.

Вторая фаза: «уке» блокирует удар.

Третья фаза: «уке» наносит контрудар.

«Уке» может наносить удар с опережением, но это придет потом, т. к. этот удар является сложным для начинающих.

В защите можно поступать следующими способами:

— отступить, прежде чем выполнить блок, затем нанести контрудар. Техника преимущественно оборонительная, т. к. «уке» находится вне досягаемости противника, но зато ему труднее нанести контрудар;

— выдвинуться вперед перед выполнением блока, затем нанести контрудар, в котором используется сила перемещения корпуса. Но это рискованно, если действовать без быстроты, решимости и смелости, поэтому новички боятся так поступать.

Более сложной является техника, в которой сохраняется уклон с блоком перед контрударом. Уклон подходит тому, кто выполняет его с существенным выигрышем во времени и энергии, нужным для нанесения контрудара, при условии, что этот уклон не превратится в настоящий уход от боя. При уклоне сбивать темп, как сбивается он при блоке. Можно делать уклон с блоком двумя способами:

— во внешнюю от удара противника сторону. Этот очень эффективный способ позволяет выйти из поля действия ударов, тем самым сбивая противника в сторону и не давая ему времени отреагировать на контрудар;

— во внутреннюю сторону от удара противника. Эффективен при переигрывании противника в скорости, но опасен при его немедленном выполнении.

В обоих случаях фаза контрудара идет сразу же за фазой защиты. Но иногда защита и контрудар могут быть раздельны:

— уклон и контрудар;

— блок и контрудар, но технически это очень сложно из-за их неодновременного выполнения новичками.

И наконец, последняя стадия: времени на защиту нет, контрудар должен опередить удар. Здесь нужна большая быстрота, т. к. важно не начать раньше, чем противник, движение, а успеть коснуться его раньше.

Можно в этом же порядке проводить «остановочный» удар по руке или ноге противника при его движении вперед. На тренировке иногда надо договориться об отражении настоящего контрудара, чтобы выработать реакцию. Правда, подчеркиваем, что это более высокий этап и не следует его проходить слишком рано.

Упражнение иппон-кумите представляет собой большой интерес для начинающих. Оно показывает, что победу в каратэ можно одержать единственным ударом. Одна ошибка, какой бы маленькой она ни была в выполнении приема, может быть роковой для противника или для себя. Оба партнера должны соблюдать все правила упражнения. «Тори» первый наносит удар, а «уке» ожидает его начало, чтобы подготовить отражение. Если этого не делать при выполнении упражнений, в реальном бою могут быть плохие последствия. Из предыдущего урока мы знаем, что надо максимально задерживать начальную стадию блока, чтобы противник, начавший удар, не сумел отвести или прекратить его. Более того, начав движение первым, «уке» рискует раскрыть себя.

Перемещения в иппон-кумите должны быть скользящими. В конце выполнения упражнения «тори» и «уке» меняются ролями.

САМБОН-КУМИТЕ

Те же правила, что и в иппон-кумите, только различие в том, что удар выполняется на три шага. На каждый шаг «тори» наносит один и тот же удар, который «уке» блокирует, а затем наносит контрудар. Контрудар только после третьего шага.

Самбон-кумите имеет большее значение, чем иппон-кумите, т. к. требует длительных физических усилий, повторения техники блоков и ударов несколько раз подряд.

ГОХОН-КУМИТЕ

Все те же правила, но на этот раз на пять шагов.

ДЖУ-ИППОН-КУМИТЕ

Настоящий удар на один шаг, находящийся на границе между условными и свободными ударами.

Джу-иппон-кумите у с л о в н ы й. Его условность заключается в договоренности об ударе и чем он наносится.

«Тори» должен стараться поразить «уке», что касается последнего, то он не имеет права отвечать таким же контрударом.

Джу-иппон-кумите с в о б о д н ы й. В этом случае вообще ничего не говорят относительно ударов.

Существуют общие характеристики обоих вариантов джу-иппон-кумите. Партнеры находятся не в условной, а в боевой позиции, следовательно, они могут свободно перемещаться по полю боя.

Упражнение выполняется только на один шаг. Это упражнение очень нужно тем, кто хочет в последствии участвовать в соревнованиях. Здесь они получают понятие о боевой тактике, о нервном напряжении перед ударом и, наконец, понятие о чувстве времени.

НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ-УПРАЖНЕНИЙ КУМИТЕ

Теперь предлагаем несколько упраженений (некоторые из них представлены на рисунках), которые отлично выполняются во всех видах кумите. В каждом из них «тори» должен наносить удар, наступая вперед, а «уке» выполняет блок, отступая назад перед нанесением удара.

1. Удар «тори» — ой-цуки-джодан» блок, «уке» — джодан-аге-уке и контрудар гиаку-цуки.
2. Удар «тори» — ой-цуки-чудан, .блок, «уке» — уде-уке и контрудар вперед ногой.

3. Удар «тори» — ой-цуки-чудан, блок, «уке» — учи-уке и контрудар гиаку-цуки.
4. Удар «тори» — ой-цуки-чудан, блок, «уке» — сото-уке и контрудар уракен тем же кулаком.
5. Удар «тори» — мае-гери-чудан, блок, «уке» — гедан-барай и контрудар мае-те.

Повторяю, что этот список далеко не полный, т. к. существует бесконечное множество таких вариантов.

КОМБИНАЦИИ

Мы уже научились повторять, связывать несколько раз подряд одну и ту же технику применения перед противником, когда известно, что он не ответит до конца серии.

Теперь пойдем дальше, разнообразя технику ударов, чтобы сбить противника с толку и поразить его, когда каждое движение является продолжением предыдущего и надо быстро завершить свое «творчество». Для этого надо использовать каждую оплошность противника в защите или продолжать атаку после удачных блоков противника, чтобы все равно поразить его.

Однако прежде чем изучать комбинации в паре, необходимо их выучить одному, исправляя свои ошибки. Начинать надо с самых простых комбинаций, т. е. с различных ударов кулаком в сочетании с блоками, а затем сочетать технику ударов рукой и ногой. Перемещаться надо равномерно, без рывков — «по-кошачьи». Также рекомендуется начинать с замедленной скоростью выполнение комбинаций, чтобы закрепить их правильно, а затем увеличивать темп. Нет необходимости выполнять длинные комбинации, лучше сделать поворот и продолжить в другую сторону. И наоборот, нет никакого толку в комбинациях из двух элементов. Они должны составляться из нескольких шагов настолько,насколько позволяют ваше дыхание, физическая выносливость.

ОДИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения напоминают боксерский «бой с тенью». Перед тем как начать разнообразить удары кулаком и ногой, их отрабатывают на месте, а затем в движении. Каждый использует свое воображение или советы преподавателя, но ни в коем случае не должен бессмысленно двигать руками и ногами.

УПРАЖНЕНИЯ НА МЕСТЕ

Вначале необходимо связать удары кулаками. Встать, нанести серию ударов цуки двумя кулаками на различных уровнях, например: цуки-джодан правой рукой, затем — левой и цуки-чудан —

5-5283

правой. Можно наоборот: два цуки-чудан, один цуки-джодан.

Удары наносить быстро, как по противнику, т. к. смысл этой серии — обмануть его.

Снова хачиджи-дачи, цуки-чудан — и сразу же уракен тем же кулаком.

В готовности к защите левая нога и рука впереди, мороте слева на уровне джодан (или чудан) и джодан-цуки на тех же уровнях справа.

Вот еще одна интересная комбинация, близкая к реальному бою. Хачи-дачи с переходом в дзен-куцу-дачи назад левой ногой. Одновременно выполнение учи-коми правой рукой и тут же уракен этой же рукой. Кулак затем должен снова вернуться на уровень левого уха, выполнить гедан-барай. Наконец, выполнить геаку-цуки левым кулаком. Затем поворот — и все провести в левую сторону.

Связывание ударов рукой и ногой. Левая — дзен-куцу-дачи, мае-гери левой ногой и сразу же гиаку-цуки. Та же позиция: мае-гери правой ногой и той же ногой, не ставя ее на место, уширо-гери — назад, словно за спиной противник.

Два более сложных в этой комбинации варианта. Первый: те же движения правой ногой и в конце плюс йоко-гери левой ногой вперед. Второй: все только правой ногой — мае-гери вперед, затем, вернув ногу, не ставя ее, на уширо-гери назад.

А теперь комбинация с ударами рукой, ногой и блокировкой. В ко-куцу-дачи отставляется назад правая нога, одновременно учи-уке левой рукой, затем гиаку-цуки правой и мае-гери ногой, что сзади. Возвращение в обратную позицию, и все в обратную сторону.

УПРАЖНЕНИЕ В ДВИЖЕНИИ

Сделаем еще один шаг к реальному бою. Упражнение кихон нам позволит научиться связывать те же движения при перемещении.

В этом отношении более классической является гиаку-цуки. Левосторонняя дзен-куцу-дачи, гиаку-цуки правой рукой, затем продвижение вперед правой ногой и выполнение гиаку-цуки левой рукой и т. д.

Теперь связка ударов ногой и рукой. Здесь бесконечное множество вариантов.

Левосторонняя дзен-куцу-дачи, мае-гери правой ногой, затем ой-цуки правой рукой и такое же продолжение.

Левосторонняя дзен-куцу-дачи. Начало с гиаку-цуки на месте правой рукой, мае-гери правой ногой, гиаку-цуки левой рукой и затем мае-гери левой ногой.

Левосторонняя дзен-куцу-дачи, мае-гери левой ногой, гиаку-цуки правой рукой.

ПОДСЕЧКИ

Подсечки в каратэ — это то же, что и броски в дзю-до и в айки-до: верх техники. Эффективно проведенная подсечка является лучшим способом вывести соперника из равновесия и сбить его с ног, будь то уличная драка или поединок. Но вывести из равновесия и сбить с ног не означает полной победы, т. к. при умелом падении можно быстро встать, не получив никакого вреда, поэтому всегда необходимо наносить завершающий удар по лежащему противнику.

Но несмотря ни на что, всегда можно выйти из положения сбитого каратиста при условии быстрого противодействия, например подцепив опорную ногу нападающего, который иногда расслабляется, ошибочно поверив в уже достигнутый успех.

Эффектная подсечка не только проста в исполнении, но и очень изящна, но удобных случаев для подсечек очень мало. Необходимо иметь острое зрение и чувство противника, чтобы определить это короткое мгновение, когда противник не сможет противостоять подсечке, а эти качества воспитываются при изучении атак кумите. Надо отметить, что подсечка сама очень рискована.

Имеются точные требования при выполнении:

— делать подсечку ног противника как можно ниже с внешней стороны или сзади;

— удар наносить резко, чтобы оторвать от земли пятку противника;

— использовать силу не только ноги, но и бедер;

— в случае необходимости толкнуть противника, чтобы вывести его из равновесия.

Подсечку надо проводить в тех случаях, когда:

— положение противника не очень устойчивое и его можно вывести из равновесия прямой подсечкой, не пытаясь обмануть или выждать ошибку;

— противник дает повод для подсечки;

— при собственной атаке, обманув противника.

Рассмотрим по очереди эти случаи.

Неустойчивое положение противника. При постоянной смене позиций противник теряет устойчивость и его можно сбить классической подсечкой, как в дзю-до. Для этого нужно быстро выставить вперед заднюю ногу на уровне земли к передней ноге про-

тивника и подсечь ее, ударив ступней ноги по внешней стороне большой берцовой кости.

При атаке противника. При атаке противника в каратэ есть возможность открыться и получить ответный удар противника, вот почему сторонники подсечек и рискуют их проводить во время ошибок в стойках противника.

ОБМАННАЯ АТАКА

Эта атака заключается в следующем: совершая обманное наступление, нападающий проводит подсечку. Например, нападающий делает вид, что наносит маваши-гери в лицо противнику, но в последний момент (стадии удара) ставит ногу на землю, чтобы сделать подсечку передней ноге противника. Часто этот прием проводят после неудавшейся атаки.

Эта комбинация выполняется так:

1. «Тори» выполняет мае-гери задней ногой, «уке» блокирует гедан-барай.

2. «Тори» специально отводит при этом ногу в сторону для того, чтобы поставить ею переднюю (правую) ногу противника в положение для подсечки, в то же время (одновременно) левой рукой толкает в грудь (рис. 26—34).

Необходимо также знать, что ударов очень много, а также комбинации этих ударов. Но те удары, которые мы рассмотрели, являются базовыми и основными в каратэ, после их изучения уже необходимо будет изучать комбинации ударов, например: мае-гери-кекоми, йоко-гери-кеаге и др. Отработку всех элементов ударов необходимо начинать с медленных движений, постепенно с каждым днем ускоряясь. После изучения одного удара и правильного его выполнения можно переходить к следующему. Все элементы должны быть отработаны с очень большой четкостью и точностью.

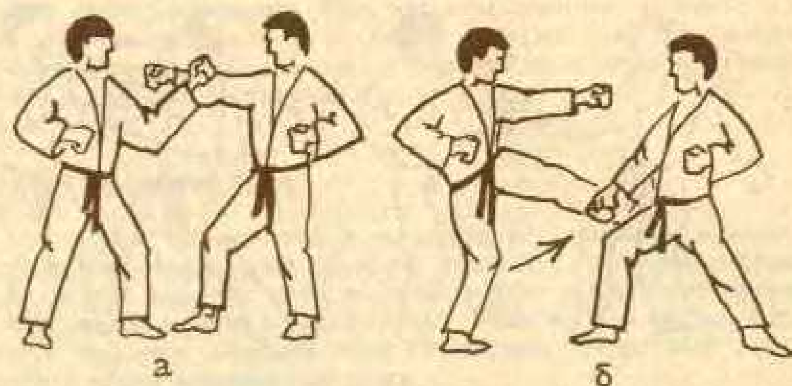
ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ БОЯ

Из истории мы знаем, что многие приемы каратэ взяты из наблюдений за повадками животных. В принципе можно овладеть всеми основными стилями, но так как каждый человек — индивидуум, то и стиль ведения боя подбирается индивидуально.

Стиль тигра. Боец принимает низкую стойку киба-дачи, дзенкуцу-дачи, ко-куцу-дачи. Применяются мощные, резкие удары рук и ног, подобные ударам тигровой лапы, жесткие блоки. От бойца требуется незаурядная физическая сила и закалка. Стиль тигра



Рис. 26



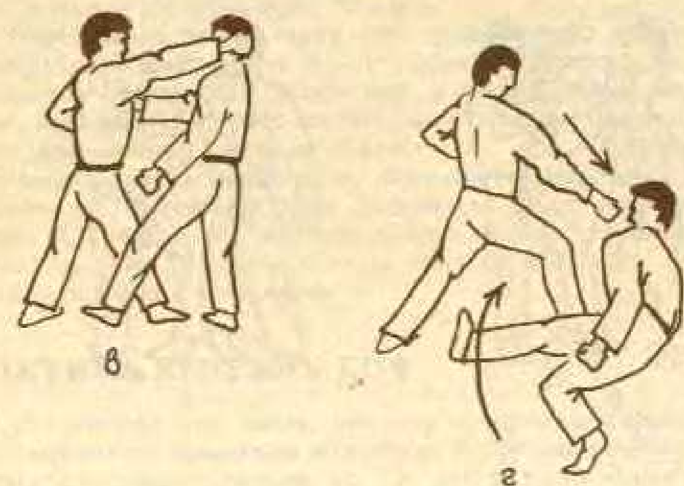


Рис. 27

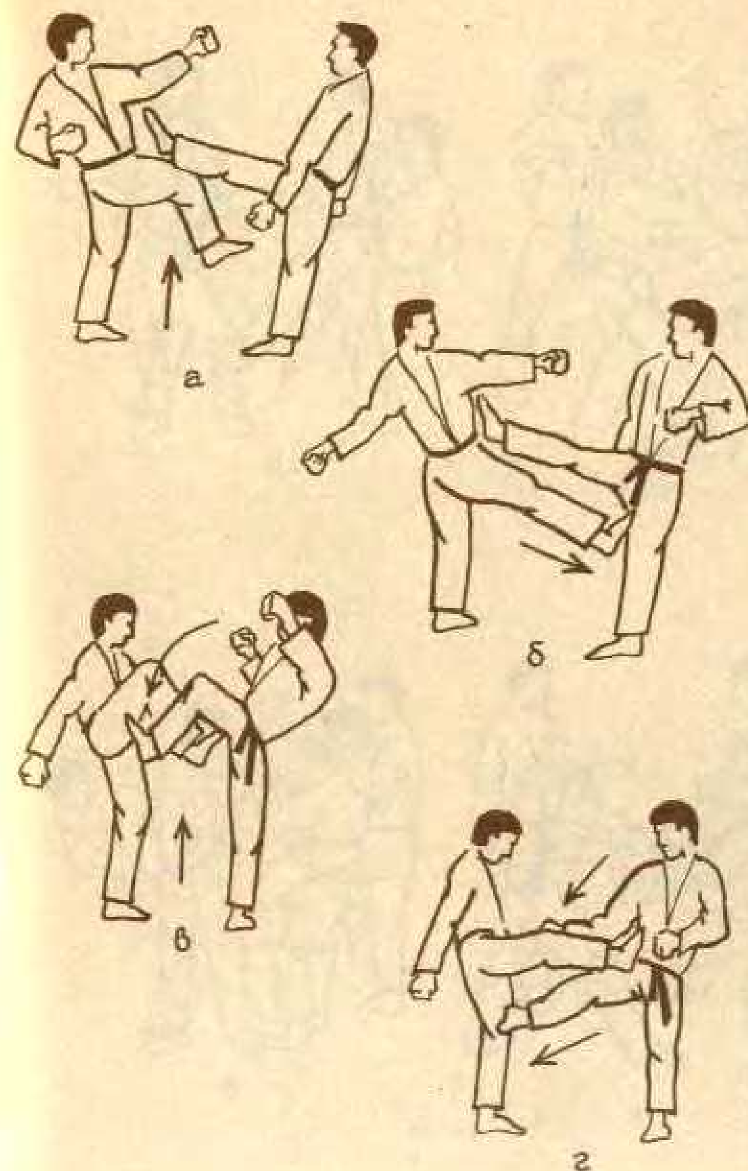
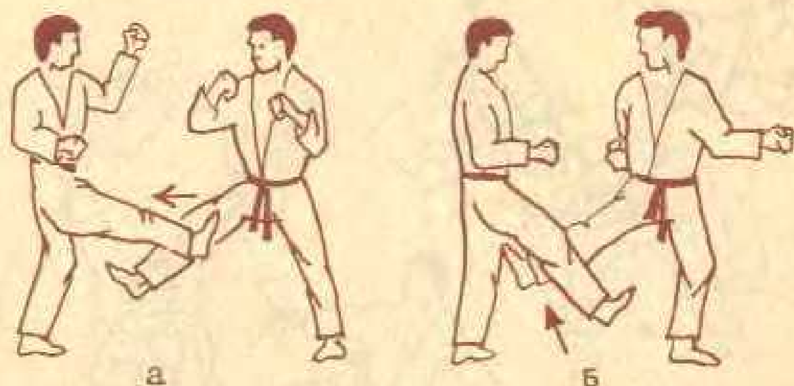


Рис. 28



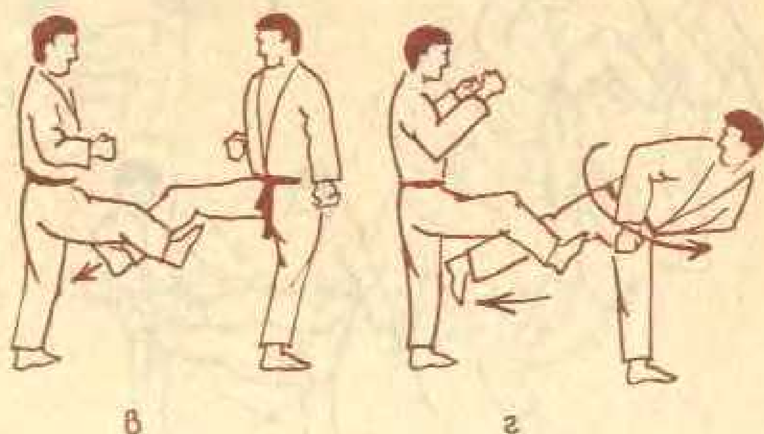


Рис. 29

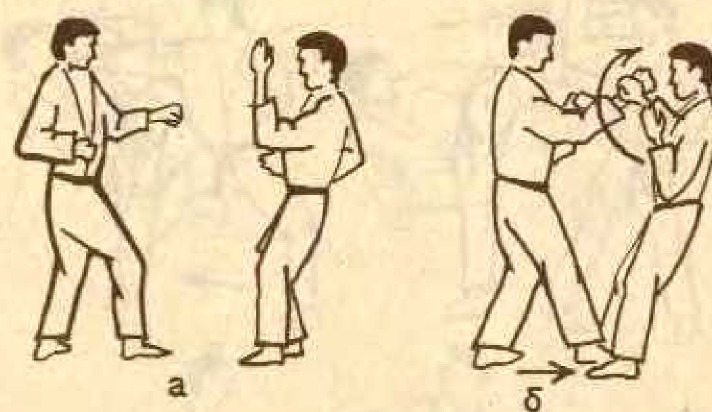
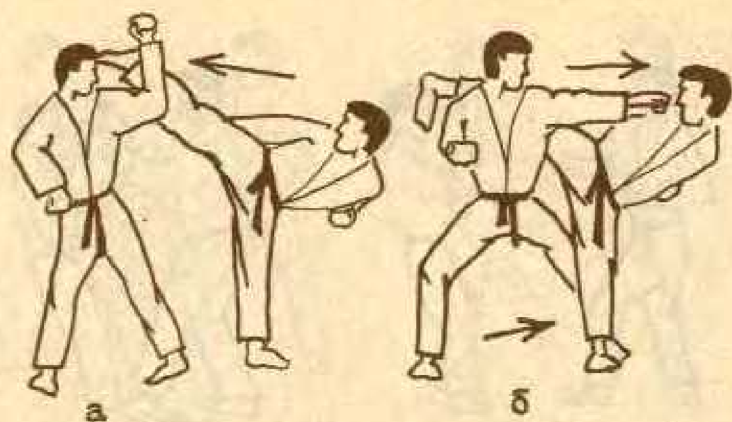




Рис. 30



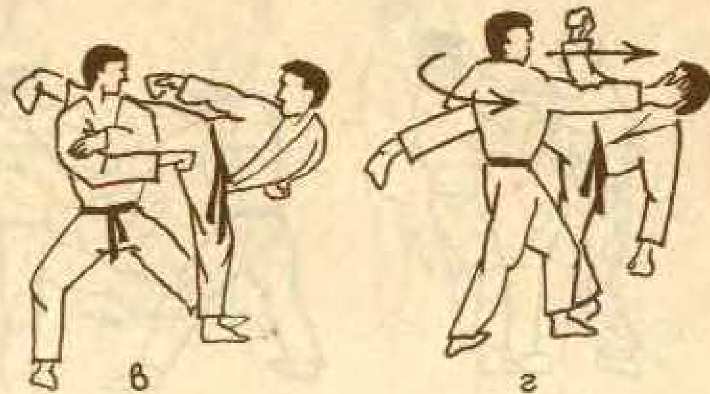
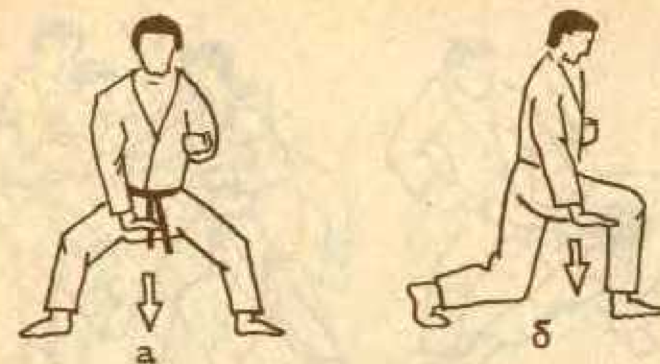
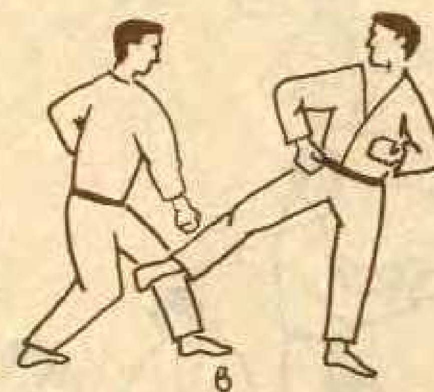


Рис. 31





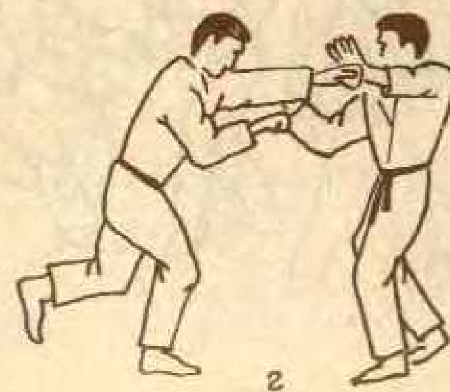
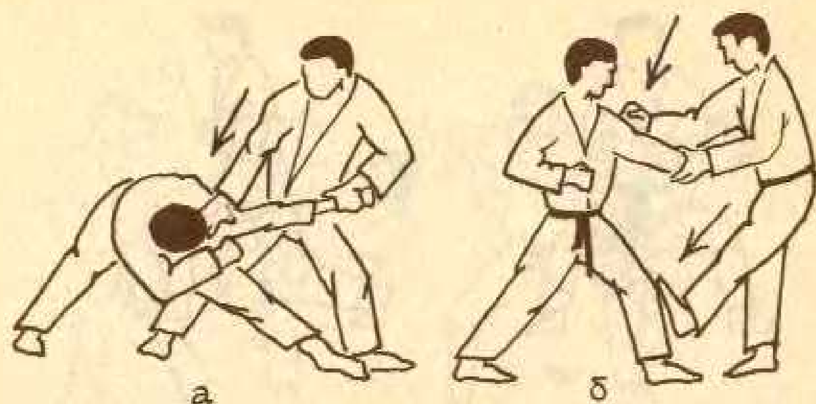


Рис. 32



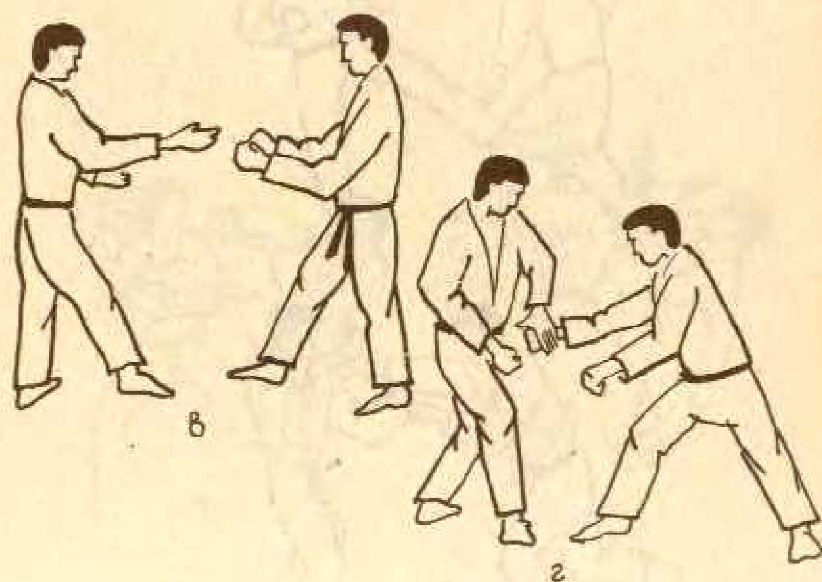


Рис. 33

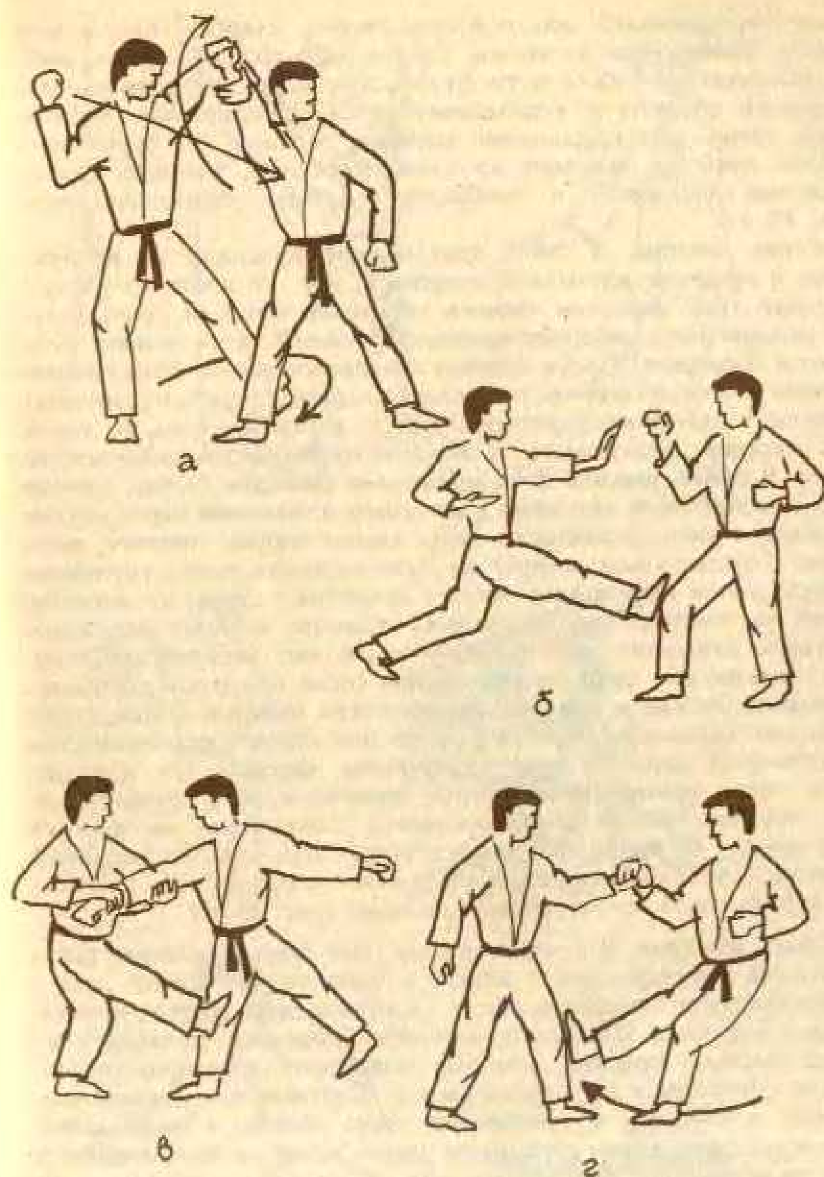


Рис. 34

легко обнаруживает все основные черты старой Шаолинской школы. Пальцы при нанесении ударов либо сжаты в кулак, либо растопырены и слегка согнуты. Второе положение дает возможность проводить захваты и использовать технику «тигриных когтей». Стиль тигра, предназначенный главным образом для укрепления костей, наиболее жесткий из пяти. Яростные, мощные, резкие движения вызывают в воображении образ свирепого тигра (рис. 35, а).

Стиль дракона. В стиле дракона, направленном на пробуждение и развитие жизненной энергии и, прежде всего, на раскрепощение духа, сила как таковая не играет большой роли. Энергия должна быть сконцентрирована в нижней части живота, тело легко и подвижно. Плечи хорошо сбалансированы и пять органов (сердце и четыре конечности) поддерживают четкую координацию. Движения напоминают попеременно то взмах крыльев, то удары лап дракона, атакующего в воздухе или обороняющегося на земле. В стиле дракона боец принимает высокую стойку, причем руки с раскрытыми ладонями в исходном положении перед грудью на ширине плеч напоминают лапы какого-нибудь хищного динозавра. Передвигаться следует на чуть согнутых ногах круговыми циркулярными движениями малого диаметра с целью неожиданно выйти на опасную для противника позицию и резко атаковать. Круговые движения всего корпуса позволяют набрать необходимую энергию для решительного удара ногой или рукой, особенно в прыжке. Отсюда и обилие романтических приемов в этом стиле, например: «дракон опускается с небес» или «дракон виляет хвостом в солнечный день». Удары различными частями рук или ног, очень часто применяются удары «рука-меч» или «рука-копье». Как правило, удары сопровождаются выкриками на высокой ноте «киай». От бойца требуются хорошая координация движений, развитое чувство эквилибра, прежде всего в прыжках, — словом, безукоризненный вестибулярный аппарат (рис. 35, б).

Стиль леопарда. В стиле леопарда боец быстро меняет стойки с высокой в низкую или с низкой в высокую, со стойки кота в стойку леопарда. Передвижение, как и в стиле тигра, идет по прямой, но чаще скачками. Широко применяются подсечки. Практикуются также высокие прыжки, которые позволяют «леопарду»-исполнителю обрушиться на жертву сверху. Допускаются умышленные падения и подкаты к противнику через голову и через спину с последующим ударом ногами. Из ударов рукой часто применяется ныне известный под названием «лапа леопарда» — удар «открытой перчаткой» и плотно прижатыми фалангами (рис. 35, в).

Стиль змеи. Для жизненной энергии «змеи» характерны непрерывные перекатывающиеся движения преимущественно в низких



Рис. 35

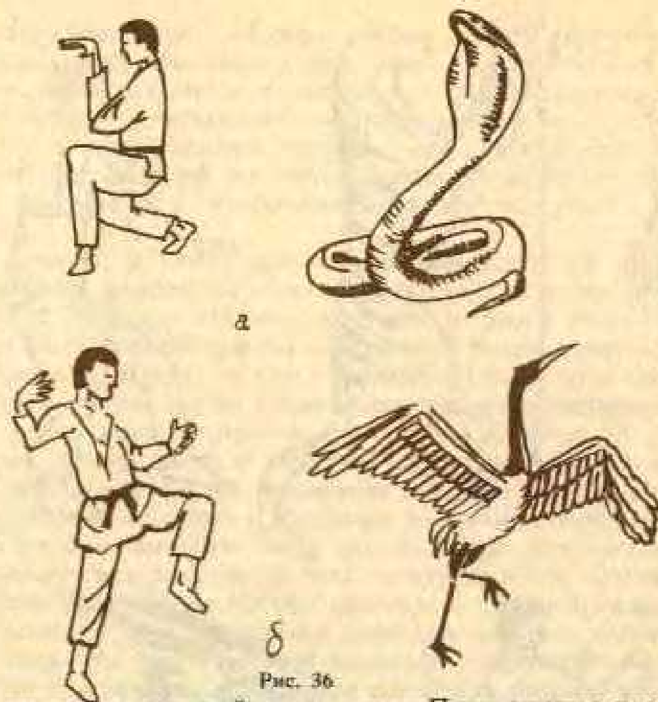


Рис. 36

стойках, ритмичное и спокойное дыхание. Перемещения плавные и упругие, хотя не столь закругленные, утрированно мягкие, как в школах внутреннего направления. Змея в спокойном состоянии может висеть, как известно, подобно веревке. Ее можно обмотать вокруг руки, завязать в узел, поддеть палкой. В то же время стоит ее рассердить, как она мгновенно оживает, превращается в стальную пружину, бьет хвостом, прыгает на врага, чтобы поразить его жалом, или обвивает и душит. Не имея лап, она тем не менее передвигается с удивительной быстротой. Считается, что это удается змее из-за способности молниеносно переливать энергию из одной части тела в другую (рис. 36, а).

Стиль журавля. Рассчитан на развитие выносливости и равновесия. Основу его составляет работа ног, он также предсталяет собой улучшенный вариант древней птичьей манеры ведения боя на одной выпрямленной ноге, когда другая нога поджата к колену. Одна рука поднята над головой под углом, другая опущена ниже пояса. Бой ведется в манере раскачки, переходом с одной ноги на другую. Часто применяется уход с линии атаки шагом в сторону с одновременным ударом другой ноги. В этом стиле важно умение постоянно балансировать на одной ноге (рис. 36, б).